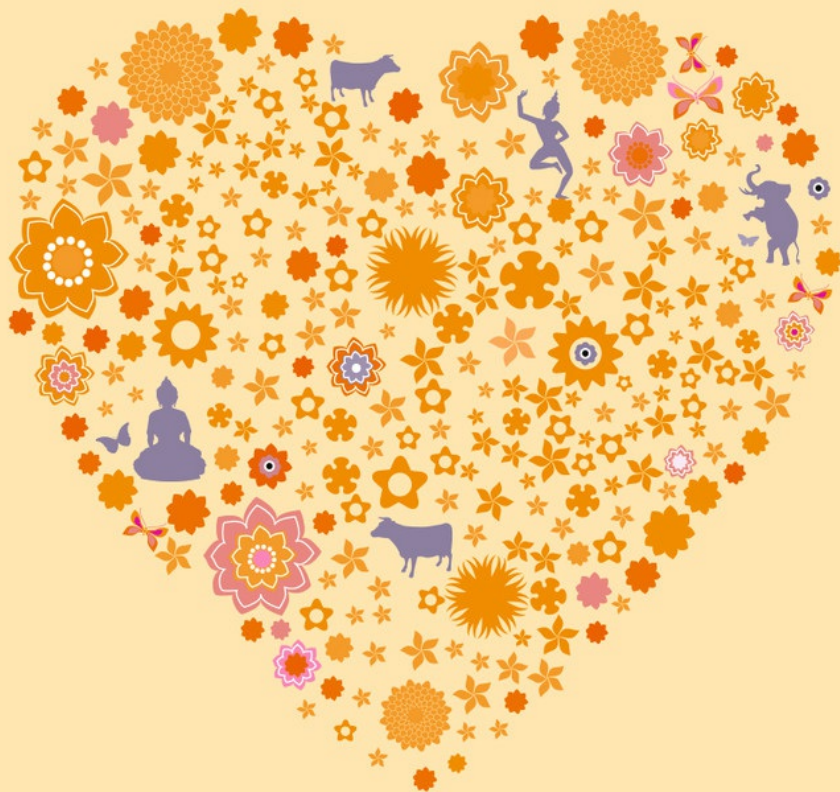


AJAHN BRAHM

Öffne die Tür zu deinem Herzen



L o t o s

DIE KLEINE SCHULE 
DER LIEBEVOLLEN ACHTSAMKEIT

das Jetzt. Auf diese Weise treten Sie in jene schöne »Klosterzeit« ein, in der Sie nur meditieren, genau in diesem Moment. Sie wissen nicht mehr, wie viele Minuten bereits verstrichen sind oder noch bleiben. Nicht einmal mehr das Datum ist Ihnen bewusst.

Als junger Mönch in Thailand habe ich einmal sogar vergessen, welches Jahr wir hatten!



Wie herrlich ist es doch, im Reich des Zeitlosen zu leben, in dem so viel mehr Freiheit herrscht als in der Hektik der Welt, die uns sonst umgibt.

Im Reich der Zeitlosigkeit erfahren Sie den gegenwärtigen Moment – wie es die Weisen schon seit Tausenden von Jahren tun. Sie sind in der Wirklichkeit des wahrhaftigen Jetzt angekommen.

Nachdem Sie Vergangenheit und Zukunft völlig losgelassen haben, ist es, als würden Sie zu neuem Leben erwachen. Sie sind hier. Sie sind achtsam. Das ist die erste Phase des Meditierens: die bloße kontinuierliche Achtsamkeit für das Gegenwärtige. Selbst wenn Sie auf dieser Stufe bleiben und üben, ist schon viel erreicht, denn Sie haben die erste Last abgelegt, die der tiefen Meditation entgegensteht. Deshalb sollten Sie viel Engagement aufbringen, um die Errungenschaften dieses ersten Schrittes zu stabilisieren, zu stärken und fest in sich zu verankern.



Die Wirklichkeit des Jetzt ist herrlich und fantastisch.

PHASE ZWEI –
Jetzt-Gewahrsein

Nachdem Sie nun die erste Last abgelegt haben, die eine tiefe Meditation verhindert – die Besessenheit von Gegenwart und Zukunft –, können Sie einen Schritt weitergehen, um etwas noch Schöneres und Wahrhaftigeres zu erfahren: die Stille des Geistes.

Wenn wir das Jetzt-Bewusstsein zu erkunden beginnen, ist es wichtig, auf den Unterschied zwischen dem Erleben des stillen Gewahrseins des gegenwärtigen Moments und dem reinen *Nachdenken* darüber hinzuweisen.

Lassen Sie mich anhand einer Analogie erklären: Stellen Sie sich vor, Sie würden sich ein Tennismatch im Fernsehen angucken. Aber wie Sie feststellen werden, sind es im Grunde zwei Partien, die gleichzeitig ablaufen: einmal das Spiel, das Sie auf dem Bildschirm sehen, und dann das, das Sie vom Reporter kommentiert hören. Dieser Kommentar ist oft nicht ganz unvoreingenommen. Tritt zum Beispiel ein Australier gegen einen Amerikaner an, wird sich der Kommentar des TV-Senders von Down Under höchstwahrscheinlich erheblich von dem aus den USA unterscheiden. In dieser Analogie steht die Beobachtung des Geschehens auf dem stumm geschalteten Fernsehgerät für die stille Wahrnehmung in der Meditation und das aufmerksame Lauschen auf den Kommentar für das Nachdenken darüber.



Der Wahrheit viel näher sind Sie, wenn Sie die Dinge unkommentiert beobachten, wenn Sie bloß die stille Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments erfahren.

Die stille Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment



In unseren inneren Monologen spinnen wir uns die Illusionen zusammen, die das Leiden verursachen.

Oft wird angenommen, anhand der inneren Kommentare würden wir die Welt erkennen. Dabei haben unsere inneren Monologe nicht die geringste Ahnung von der Welt.

Innere Monologe erzeugen Zorn auf unsere Feinde und gefährliche Anhänglichkeit («Anhaftungen») gegenüber Menschen, die wir lieben. Auf diese inneren Monologe gehen alle Probleme des Lebens zurück. Sie erzeugen Furcht und Schuldgefühle, Beklemmung und Depressionen. Und dies so geschickt wie ein guter Schauspieler, der sein Publikum manipuliert, um es zu Tränen zu rühren oder in Angst und Schrecken zu versetzen.

Für die stille Wahrnehmung stellt das große Gewicht, das man auf die eigenen Gedanken legt, das Haupthindernis dar. Zugang zur inneren Stille findet man dadurch, dass man die Bedeutung, die man seinem Denken beimisst, weise zurückschraubt und erkennt, dass die ruhige Wahrnehmung bei Weitem präziser ist.



Wenn Sie die Wahrheit suchen, sollten Sie die stille Wahrnehmung zu schätzen lernen und sie beim Meditieren höher halten als alles Denken.

Der Geist gibt eine Party

Eine wirksame Methode, die inneren Kommentare abzustellen, besteht in der Herausbildung einer verfeinerten Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks. Das heißt, Sie beobachten jeden Moment so intensiv, dass einfach keine Zeit bleibt, das gerade Geschehene zu kommentieren. Gedanken sind oft Meinungen über eben Vorgefallenes à la: »Das war aber gut«, »Das war ja ganz fürchterlich« oder auch nur »Was war *das* denn?«. In solchen Kommentaren geht es immer um Vergangenes. Wenn Sie sich aber mit Erfahrungen aufhalten, die schon vorbei sind, können Sie nicht mehr auf die Dinge achten, die gerade eben geschehen. Dann kümmern Sie sich um Ihre alten Gäste und vernachlässigen darüber die neu Eintreffenden.

Um diese Metapher noch etwas weiter auszuführen: Stellen Sie sich bitte vor, dass Ihr Geist eine Party gibt und die Gäste an der Haustür willkommen heißt. Sobald Sie mit einem der Eintreffenden zu plaudern beginnen, vernachlässigen Sie Ihre Gastgeberpflichten den anderen gegenüber, die auch von Ihnen begrüßt werden möchten. Da ständig jemand

Neues kommt, müssen Sie jeden willkommen heißen und sich dann sofort dem Nächsten zuwenden. Sie können es sich gar nicht leisten, mit einem der Gäste auch nur ein Wort mehr als nötig zu wechseln, anderenfalls verpassen Sie den Neuankömmling. Beim Meditieren sind diese »Gäste« die Erfahrungen, die Ihnen durch die Eingangstür der Sinne in den Kopf kommen.



Wenn Sie eine Erfahrung achtsam willkommen heißen, dann aber anfangen, sich auf sie einzulassen, verpassen Sie die nächste, die unmittelbar folgt.

Wenn Sie bei jeder Erfahrung, bei jedem Gast, der den Raum Ihres Geistes betritt, ausschließlich im Jetzt sind, bleibt einfach keine Zeit, kein Platz für innere Monologe. Dann können Sie gar nicht ins Plaudern mit sich geraten, weil Sie vollauf damit beschäftigt sind, alles, was neu hereinkommt, genau im selben Moment achtsam zu registrieren. Das bedeutet, das verfeinerte Jetzt-Gewahrsein so weit zu entwickeln, dass es zur permanenten stillen Wahrnehmung des jeweiligen Augenblicks wird.

Setzen Sie Ihren Rucksack ab

Während Sie die innere Stille in sich herausbilden, befreien Sie sich noch von einer anderen bleiernen Last. Es ist so, als wären Sie dreißig oder fünfzig Jahre lang ständig mit einem tonnenschweren Rucksack auf den Schultern umhergetrottet, Kilometer um Kilometer. Nun aber verfügen Sie endlich über den Mut und die Weisheit, ihn abzulegen und eine Weile auf dem Boden stehen zu lassen. Und jetzt, da Sie diese Last los sind, fühlen Sie sich sehr erleichtert, schwerelos und frei.

Die Leerstelle zwischen den Gedanken

Eine andere nützliche Technik zur Herausbildung der inneren Stille besteht in der Wahrnehmung der Lücke zwischen den einzelnen Gedanken beziehungsweise inneren Kommentaren. Dazu beobachten Sie mit geschärfter Achtsamkeit, wann genau ein Gedanke endet. Und da ist sie, die Lücke! Unmittelbar bevor sich der nächste Gedanke einstellt. Das ist stille Wahrnehmung! Anfänglich hält sie vielleicht nur einen winzigen Moment lang an, aber sobald Sie diese flüchtige Stille erst einmal wahrgenommen haben,

gewöhnen Sie sich daran. Und je mehr Sie sich daran gewöhnen, desto länger währt sie. Nachdem Sie endlich zu ihr gefunden haben, werden Sie diese Stille genießen. Und deshalb verlängert sie sich.



Aber vergessen Sie nicht: Die Stille ist ein scheues Reh. Sobald sie Sie über sich sprechen hört, ist sie sofort wieder verschwunden.

Stille ist einfach herrlich

Für jeden von uns wäre es fantastisch, wenn wir alle inneren Monologe abstellen und so lange in stiller Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments verharren könnten, bis wir erkennen, wie herrlich das ist.

Sobald man die Kostbarkeit der Stille einmal erkannt hat, wird sie immer attraktiver und gewinnt an Bedeutung. Dann giert der Geist geradezu danach, erstrebt sie ständig, bis er sich schließlich auf Denkprozesse nur noch einlässt, wenn es wirklich nötig oder sinnvoll ist. Haben wir erst einmal realisiert, dass die allermeisten unserer Gedanken nichts bringen außer Kopfschmerzen, treten wir mühelos und mit fliegenden Fahnen in die innere Stille ein. Die zweite Phase des Meditierens ist also das stille Jetzt-Gewahrsein. Wenn wir viel Zeit in das Erreichen der ersten beiden Stufen investieren, sind wir gut beraten, denn sobald wir an diesen Punkt gelangt sind, haben wir es beim Meditieren schon wirklich weit gebracht. Und in diesem stillen Gewahrseins des »Genau jetzt« erfahren und erleben wir ein hohes Maß an Frieden, Freude und sich daraus ergebender Weisheit.



Die Stille bringt bedeutend mehr Weisheit und Klarheit hervor als das Denken.