

Nur dieser Moment

AJAHN BRAHM

Nur dieser
Moment

Anleitungen
für die buddhistische Praxis

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

L o t o s

Die in diesem Buch enthaltenen Vorträge wurden – sofern nicht anders angegeben – vor den Mönchen des Bodhinyana-Klosters (Serpentine, Westaustralien) gehalten.

Hinweis: Alle diakritischen Zeichen wurden weggelassen. Bei wenigen Begriffen wurde, um eine Verfälschung der Aussprache zu vermeiden, die Umschrift »phonetisch« vorgenommen und die korrekte Transliteration mit Diakritika in Klammern hinzugefügt. Beispiel: panya (paññā).



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer, St. Pölten.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8214-9

Erste Auflage 2009

Copyright © 2009 by Venerable Ajahn Brahmavamso

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2009

by Lotos Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ursula Richard

Herstellung: Helga Schörnig

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien,

unter Verwendung einer Fotografie von © Pagode Phat Hue,

Buddhistisches Kloster- und Gesundheits-Zentrum in Frankfurt a.M.,

www.phathue.de

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Inhalt

1	Mittel und Wege ins <i>Jhana</i>	7
2	Weshalb ich Witze erzähle	28
3	Entgiftung des Geistes	44
4	Die Suche nach der süßen Chilischote	57
5	Loslassen	77
6	Die Lotusblüte öffnet sich	98
7	Dhamma-Praxis	116
8	Menschenrechte im Buddhismus	133
9	<i>Jhana</i> -Meditation	154
10	Bedingte Realität	170
11	Gleichmut	182
12	Befreiende Gedanken	195
13	Der Geist und die Dinge	211
14	Den Tiger aushungern	223
15	Das Gesetz der Bedingtheit	239
16	Die Schranke durchbrechen	254

Inhalt

17	Ich kenne dich, Mara	274
18	Sehen, was vor sich geht	297
19	Vollkommene Stille	315
20	Wo alles endet	338
	Glossar	359

Im Text verwendete Abkürzungen

Buddhistische Pāli-Texte	Zitiert nach	
Dhp	<i>Dhammapada</i>	Versnummer
DN	<i>Dīgha-Nikāya</i>	Sutta-, Abschnitt- und Versnr.
MN	<i>Majjhima-Nikāya</i>	Sutta- u. Abschnittsnr.
SN	<i>Samyutta-Nikāya</i>	Kapitel- u. Suttanr.

I Mittel und Wege ins *Jhana*

14. JULI 1996

Das Glück abseits der Sinnlichkeit und Lust, abseits der unheilsamen *Dhammas*, so sagt der Buddha im Latukikopama-Sutta, das sollt ihr suchen, das sollt ihr heranbilden, das sollt ihr pflegen, das sollt ihr nicht fürchten (siehe MN 66, 20 und 21).

Ich möchte euch heute Abend etwas über den Meditationsweg erzählen, der zu den *Jhanas* hinführt. Jetzt, vierzehn Tage nach Beginn unseres Regenzeit-Retreats, ist der richtige Zeitpunkt dafür. Das äußere Tun ist weitgehend abgefallen, Geist und Körper sollten zur Ruhe gekommen sein. Der Geist neigt einer stillen und friedvollen Verfassung zu. Sprechen wir jetzt also davon, wie mit diesem Geist umzugehen ist, um ihn in einen wirklich nützlichen, tiefen Zustand von Frieden und Glückseligkeit zu versetzen.

Viele von euch werden meine früheren Vorträge zu diesem Thema gehört haben, und ihr werdet hier manches wiederholt finden. Da ich meine Vorträge jedoch nicht vorbereite, wird es auch Neues geben, das für euch nützlich ist. Und nützlich ist alles, was euch hilft, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, alles Hinderliche beiseite zu legen und von der Welt der fünf Sinne zu lassen. Alles, was

euch hilft, *Uttarimanussadhamma* zu erreichen, diese außergewöhnliche Verfassung, diese erhabene, eines Ariya würdige Sinnesart, wird euch sehr nützen.

Der Weg zum Erfolg

Über die Notwendigkeit, die Sinne zu dämpfen, habe ich schon früher gesprochen, und es versteht sich von selbst, dass Beherrschung der Sinne einem die Grundlage gibt, das Fundament, von dem aus man diesen Geist noch tiefer in die Beherrschung der Sinne führt, in die Abkehr von den vielen, vielen Orten, an denen er sich aufhält. Und wir müssen zu etwas Tieferem gelangen, dahin, wo großer Frieden und große Glückseligkeit herrschen und tiefe Einsicht in die Natur des Geistes möglich wird. Dann wisst ihr, was der Geist vermag und wie es sich anfühlt, in diesem Zustand zu sein. Ihr seht, worin solche Zustände bestehen und wie sie herbeizuführen sind.

Diese Welt kennt ihr erst, wenn ihr dort gewesen seid. Es sind Welten, *Samadhi*-Zustände, die im Vergleich mit der Außenwelt so fremdartig sind, dass es schwerfällt, sie zu beschreiben. Wer nicht dort war, wird kaum auch nur verstehen können, dass es solche Zustände überhaupt gibt.

Man fängt ganz klein an. Wenn man die Beherrschung der Sinne eine Weile geübt hat, kommt die Zeit, wo man sich auf ein Kissen oder einen Stuhl setzt. Man sitzt ganz still und fängt mit der Schulung des Geistes an. Diese sollte mit dem Training der vom Buddha so genannten *Iddhipadas* beginnen. Die *Iddhipadas* sind die vier Wege zum Erfolg oder die vier Grundlagen der Kraft. Sie geben einem die Kraft, diese Meditation zum Erfolg zu führen. Sie wecken

das Verlangen, das Ziel zu erreichen. Das erste *Iddhipada* ist *Chanda-Samadhi*, das Wahren des Verlangens nach dem Ziel. Wenn ihr euch kein Ziel setzt, stimmt ihr den Geist nicht darauf ein, das Ziel zu erreichen, und dann gibt es auch kein Ergebnis. Den »eins-gerichteten« Geist erreicht ihr nicht, wenn ihr ihn schweifen lasst. Der schweifende Geist kommt dem nicht einmal nahe. Er muss gelenkt, in die richtige Richtung gewendet werden, und diese Ausrichtung oder »Zuspitzung« des Geistes kann nur durch einen klaren Entschluss geschehen.

So ist das Wichtigste bei den *Iddhipadas*, dass der Entschluss die ganze Meditation hindurch aufrechterhalten wird. Wer den Entschluss fasst und dabei bleibt, hat gute Erfolgsaussichten. Aber wenn der Entschluss nach ein paar Minuten in Vergessenheit gerät und ihr nicht bei dem bleibt, was ihr vorhabt und worauf ihr aus seid, dann biegt ihr nur zu leicht ab und bewegt euch seitwärts oder sogar rückwärts und vergeudet eine Menge Zeit.

Es geht hier um tiefe Zustände, die einen gewissen Einsatz verlangen. Keinen gewaltigen Einsatz, aber er sollte einige Stetigkeit besitzen. Wir behalten also unser Ziel vor Augen. Das erzeugt die Energie zum Erreichen des Ziels: Der Geist bleibt bei seinem Ziel und bei der Erforschung der mit dem Wunsch nach Erfolg einhergehenden *Dhammas*. Dieses Erforschen des Dhamma ist *Vimamsa-Samadhi*, das Aufrechterhalten des Forschens, an dem sich erweist, dass die beiden Pfade des *Samatha* und des *Vipassana* im Grunde gleich sind. Außerdem ist Weisheit für diese Meditation wichtig. Ihr braucht also: das Verlangen, die Energie, den Eifer des Geistes und das durch forschendes Fragen gewonnene Weisheitsvermögen. Für den Erfolg muss das alles im Spiel sein und während der gesamten Meditation aktiv bleiben.

Ziele setzen

Es ist eine große Hilfe, sich das Ziel am Beginn der Meditation klar vor Augen zu führen. Es soll erreichbar sein, aber es soll euch auch ein bisschen abverlangen; das ist besser, als sich einfach zur Meditation hinzusetzen und zu sehen, was kommt. Was kommt, ist dann wahrscheinlich erst einmal ein schweifender Geist, vor allem, wenn ihr vorher noch kaum Erfahrung mit tiefer Stille gesammelt habt. Setzt euch also ein Ziel, das euch den Zugang zu den *Iddhipadas* ermöglicht. Scheut euch nicht, das Erreichen des Ziels zu wünschen.

Wir haben eben das Dhammacakkappavattana-Sutta (SN 56,11) rezitiert, die erste Lehrrede des Buddha. Darin sprach der Buddha über die edlen Wahrheiten. Die zweite edle Wahrheit ist die von der Ursache des Leidens, *Dukkha-Samudaya*. Die Ursache ist das Begehren, das Wiedergeburt nach sich zieht, das hier und dort sein Vergnügen sucht und an Lust und Begierde haftet. Das Begehren wird *Kama-Tanha* genannt: Verlangen nach den Freuden der Welt der fünf Sinne, das Verlangen nach Existenz und das Verlangen nach Auslöschung. Das sind die Verlangen, die zur Wiedergeburt führen. Ganz anders steht es mit dem Trachten nach *Jhana* zur Beendigung der Wiedergeburt; es gehört zu den *Iddhipadas*, weil es den Achtfachen Pfad und die Sieben Faktoren der Erleuchtung hervorbringt.

Wenn ihr Gelegenheit habt, zu meditieren, seid euch im Klaren darüber, was ihr mit der Meditation erreichen wollt, und behaltet das Ziel im Blick. Ich rate dazu, das erste *Jhana* anzustreben, denn da könnt ihr Erfahrung mit einem nichtweltlichen Zustand sammeln. Außerdem übt ihr dabei das Loslassen all der gröberen Verunreinigungen, die wir als Hindernisse bezeichnen. Größere Verunreinigun-

gen, das ist all das, was uns an *Rupaloka*, der »Welt der Form«, haften lässt. Wir lassen zunächst allerdings nur vorübergehend davon ab, bis wir uns daran gewöhnen, diese Verunreinigungen nicht mehr zu haben, um sie dann schließlich ganz preiszugeben. Das ist wie wenn jemand auf Zeit in ein Kloster geht und dann in die Welt zurückkehrt, um später ein zweites und dann ein drittes Mal ins Kloster zu gehen, bis er sich daran gewöhnt, der Welt zu entsagen. Irgendwann kann er sie ganz und auf Dauer preisgeben. Aber erst einmal muss man sich vorübergehend von der Welt abwenden, um zu sehen, wie das ist. Dieses Ziel rate ich euch also während dieser Regenzeit-Klausur anzustreben: das erste *Jhana* zu erreichen, einfach nur das erste. Wenn dieses Ziel anvisiert ist, wachsen das Verlangen, die Energie, die geistige Einsatzbereitschaft und der Forscherdrang, die uns dieses Ziel erreichen lassen.

Diesen Eifer des Geistes nennen wir *Citta-Samadhi*. Der Geist besitzt viele Funktionen, und eine davon ist *Sati*, die Achtsamkeit. Während der gesamten Meditationsperiode bleibt ihr in Achtsamkeit. In Achtsamkeit bleiben heißt, dass man stets genau weiß, was man tut. Man überprüft sich gleichsam ständig – ohne Worte, einfach durch das stetige Bewusstsein dessen, was man tut, durch die umfassende Erfahrung dessen, was von Augenblick zu Augenblick Inhalt unseres Bewusstseins ist. Außerdem bedeutet Achtsamkeit, dass man sich den Zweck der Meditation gegenwärtig hält und immer weiß, was man zu tun hat. Achtsamkeit ist demnach das Aufrechterhalten des Verlangens nach dem Ziel, der Energie, des geistigen Eifers und des forschenden Fragens.

Wer für den Weg keine Landkarte bei sich hat, wird sich verlaufen. Die innere Landkarte muss im Geist gegenwärtig sein. Damit also das Ziel und die Anweisungen klar bleiben,

ist es gut, am Beginn einer Meditation sehr bewusst einen Vorsatz zu fassen. Auch aus der Psychologie ist bekannt, dass ein ganz bewusst gefasster Entschluss in Erinnerung bleibt. So können wir einen Entschluss dreimal sehr sorgfältig und achtsam wiederholen und werden feststellen, dass er uns für lange Zeit in Erinnerung bleibt. Je nachdrücklicher wir ihn fassen, desto deutlicher prägt er sich dem Geist ein und desto länger behalten wir ihn. Durch diesen festen Entschluss am Beginn der Meditation stimmen wir uns auf makellose Meditationspraxis ein. Wir werden mit dem schweifenden Geist nicht unsere Zeit vergeuden.

Atmen

Nachdem wir diesen festen Entschluss gefasst haben, wenden wir uns nun dem Meditationsobjekt zu. Das einfachste Meditationsobjekt für den Zugang zum *Jhana* ist der Atem. Ihr könnt auch andere Dinge ausprobieren, aber ich rate dazu, die Atemerfahrung zum zentralen Meditationsobjekt zu machen. Diese Meditationsform hat der Buddha angewendet, und die Waldmönche Thailands tun es ihm nach. Der Atem ist das beliebteste Meditationsobjekt, und das hat seine Gründe: Es ist einfach der naheliegende Weg in die *Jhana*-Zustände. Es gibt auch andere Möglichkeiten, aber wenn ihr die Aufmerksamkeit nicht beim Atem halten könnt, ist es sehr unwahrscheinlich, dass es euch bei anderen Meditationsobjekten leichterfällt. Für *Samadhi* und damit für den Weg in die *Jhanas* ist entscheidend, dass der Geist aufmerksam zu bleiben vermag – diese Fähigkeit ist wichtiger als das gewählte Meditationsobjekt.

Wer den Atem wählt, für den gibt es ein paar sehr nütz-

liche Tricks. Das erste »geschickte Mittel« besteht darin, dass ihr das Gefühl des Atems wahrnehmt und nicht Gedanken an den Atem. Zwischen Erfahrung und Kommentar besteht ein ganz erheblicher Unterschied. Gewöhnt euch daran, während der Meditation bei der Atemerfahrung zu bleiben und den Kommentar wegzulassen, und ihr werdet sehen, dass die Meditation euch viel leichterfällt. Ihr könnt den Kommentar auch den ganzen Tag über fallen lassen. Fasst den Entschluss, den laufenden Kommentar zum Leben wegzulassen und mit der Aufmerksamkeit bei der puren Erfahrung zu bleiben. Dieser Entschluss weckt die Achtsamkeit, die ihr braucht, um die inneren Gespräche abzustellen. Ihr hört ihnen einfach nicht zu, ihr zeigt euch nicht interessiert. Ihr seid mehr an der eigentlichen Erfahrung interessiert.

Bleibt also beim Erleben des Atems. Denkt nicht über ihn nach. Vermerkt ihn nicht besonders, sagt nichts über ihn, nehmt ihn einfach wahr. Je einfacher ihr das Meditationsobjekt halten könnt, desto mehr Kraft gewinnt es. Deshalb empfehle ich, mit der Aufmerksamkeit einfach beim Atem selbst zu bleiben und überhaupt nicht darauf zu achten, wo im Körper die Atemerfahrung stattfindet. Damit bringt man nur zu viel Körperbewusstsein ins Spiel, und Körperbewusstsein zieht Störungen wie angenehme und unangenehme Empfindungen von Wärme oder Kälte, Juckreiz, Schmerz und dergleichen nach sich. Dieser Körper ist einfach ein Sammelsurium angenehmer und unangenehmer Empfindungen, die alle durcheinanderreden und nie Ruhe geben – man findet keinen Frieden. Je schneller man also die Aufmerksamkeit vom Körper lösen kann, desto mehr Aussicht auf Erfolg hat man bei der Meditation. Seid einfach in der Atemerfahrung und fragt euch nicht, wo im Körper sie wohl stattfindet.

Wie lässt man sich von der Atemerfahrung in die *Jhana*-Zustände tragen? Zuerst, wie gesagt, kommt es darauf an, mit der Aufmerksamkeit beim Atem zu bleiben. So kommt ihr in den *Samadhi*, die anhaltende Sammlung auf den Atem. Der Atem ist ein grobes Objekt, und wenn ihr eure Aufmerksamkeit nicht beim Atem halten könnt, wird es euch bei feineren Objekten wie *Samadhi-Nimitta*, dem Zeichen der Konzentration, erst recht nicht gelingen – von ganz subtilen Dingen wie den *Khandhas* oder Anhäufungen ganz zu schweigen.

Wir müssen also erst einmal fähig werden, mit unserer Aufmerksamkeit bei etwas so Grobem wie dem Atem zu bleiben. Dazu braucht man eine Menge Beharrlichkeit und Ausdauer, aber es gibt, wie gesagt, noch ein paar Tricks. Der erste besteht darin, uns das präsent zu halten, was wir eigentlich vorhaben. Der Geist schweift beim Meditieren gern ab, weil er vergisst, was er eigentlich tun sollte. Jetzt stellt euch vor, dass direkt hinter euch jemand steht, der genau aufpasst, und immer wenn ihr vom Atem abschweift, sagt er: »Du hast deinen Atem verloren.« Da wird man sich kaum je sehr weit vom Atem entfernen. Man trainiert den Geist, beim Atem zu bleiben. Niemand sonst kann das für euch tun – nur die Achtsamkeit, die ihr durch festen Vorsatz schafft.

Wir haben noch einen zweiten Trick, ein weiteres geschicktes Mittel, das uns hilft, das Atemgewahrsein nicht zu verlieren. Und es besteht darin, dass wir uns klarmachen, warum der Geist überhaupt abschweift. Es gilt, dieses Ding zu erkennen, das wir Geist nennen. Der Geist sucht Lust, Glück, Zufriedenheit. Wenn der Geist dies beim Atem nicht findet, sucht er es einfach anderswo. Manchmal kann die Achtsamkeit sehr stark sein, und wir haben trotzdem Mühe, beim Atem zu bleiben; wenn wir

uns anstrengen, erzeugt das nur Spannung. Wir zwingen den Geist gegen seinen Willen, an einem Ort zu bleiben, an dem er nicht sein will – beim Atem. Wie können wir dieses Problem lösen? Wie können wir beim Atem bleiben, ohne ständig endlos viel Achtsamkeit und Kraft aufbieten zu müssen? Dadurch, dass wir ihn zu etwas Erfreulichem machen.

Lasst also den Atem etwas Angenehmes werden, sodass der Geist ihn als behaglich empfindet und sich gern dabei aufhält. Dazu müssen wir lernen, den Atem als glücklich, friedlich und schön wahrzunehmen. Das ist mit etwas Übung gar nicht so schwierig. Wenn ihr euch beim Meditieren daran erinnern könnt, dass ihr freudige und glückliche Gefühle mit dem Atem verbinden wollt, werdet ihr sehen, dass der Geist ohne große Schwierigkeiten beim Atem bleibt. Ihr könnt zum Beispiel lernen, Gefühle von liebevoller Güte für den Atem zu empfinden. Wenn ihr etwas liebevoll betrachtet, seht ihr nur seine schönen und positiven Seiten. Betrachtet also den ein- und ausströmenden Atem so, und ihr werdet sehen, dass der Geist von sich aus bei ihm bleiben möchte. Er wird sich für die anderen Sinneserscheinungen, die eure Aufmerksamkeit an sich zu binden versuchen, nicht mehr so sehr interessieren.

Wenn es gelingt, den Atem als schön zu empfinden, erreicht man das Ziel des vollen Atemgewahrseins viel leichter. Dieses Ziel ist erreicht, wenn die Achtsamkeit vom Beginn der Einatemphase bis zu ihrem Ende beim Atem bleibt und auch die Lücke zwischen Einatmen und Ausatmen wahrnimmt. Ebenso wird das Ausatmen vom Beginn bis zum Ende verfolgt. Und so geht es mit dem nächsten Einatmen weiter – Atemzug für Atemzug für Atemzug.

Das volle Atemgewahrsein hat Entwicklungsphasen, die euch vielleicht auffallen werden. Es fängt damit an, dass ihr

es mit einem gewissen Nachdruck aufrechterhaltet. Das liegt daran, dass der Geist in diesem Stadium noch nicht beim Atem zur Ruhe gekommen ist. Ihr erkennt es daran, dass euch noch andere Dinge im Hintergrund bewusst sind. Der Geist hält sich diese Dinge sozusagen noch warm, vorsorglich. Er hat es noch nicht ganz aufgegeben, sich für sie zu interessieren. Dem könnt ihr dadurch begegnen, dass ihr den Atem ins Zentrum eures geistigen Gesichtsfeldes stellt. »Gesichtsfeld« ist hier metaphorisch gemeint. Der Geist sieht ja nicht, er macht Erfahrungen, aber Metaphern aus dem Bereich des Sehvermögens eignen sich ganz gut, wenn vom Geist die Rede ist. Der Atem soll also immer im Mittelpunkt des geistigen Gesichtsfeldes stehen. Wenn Störungen auftreten – damit meine ich alles, was nicht Atemerfahrung ist, alle Gedanken oder auch Anweisungen, die ihr euch gebt –, dann seht zu, dass sie in den Randbereichen eures Bewusstseins bleiben. So entsteht Freude am Atem, und das hält ihn im Zentrum eurer Aufmerksamkeit.

Wenn der Geist abschweift, dann vom gewählten Zentrum zu irgendeinem peripheren Objekt. Diese Randobjekte nehmen gleichsam euren Geist in Beschlag, werden Gegenstand seiner Aufmerksamkeit, und der Atem rutscht dann einfach aus dem Bildschirmbereich wie etwas, das vom Tisch fällt und dann weg ist. Halten wir den Atem jedoch in der Mitte unseres mentalen Bildschirms und bleiben dort mit unserer Aufmerksamkeit, dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis die Randdinge aus dem Bildschirmbereich rutschen und nicht wieder auftauchen. Die Sammlung der Aufmerksamkeit auf *eine* Sache sorgt nämlich dafür, dass der Geist sich auf diesen kleinen Ausschnitt verengt und das Wahrnehmungsfeld immer kleiner wird, bis er nur noch das sieht, was in der Mitte ist. Was an den Rän-

dern war, gerät ganz aus dem Blickfeld, und zurück bleibt nichts als die Atempfahrung. So lässt man mit der Zeit die Aufmerksamkeit auf den Körper, auf Laute, auf Gedanken fallen – auf alles, was sich im Geist herumtreibt.

Wenn alles andere verschwunden ist und wir nur noch in der Erfahrung des Atems weilen, Moment für Moment und über lange Zeit, haben wir die erste Stufe dessen erreicht, was mit Recht *Samadhi* genannt werden kann. Unsere Aufmerksamkeit ist jetzt relativ mühelos, weil wir uns von allem Störenden abgewendet haben. All das ist nicht mehr auf dem Bildschirm. Wir sitzen in voller Aufmerksamkeit auf ein einziges grobes Objekt, den Atem. Im Anapanasati-Sutta (MN 118) wird das *Sabba-kaya-patisamvedi* genannt, »den ganzen Körper des Atems erfahren«, das heißt, ausschließlich wird der Atem erfahren. Es bleibt kein Raum für irgendetwas anderes. Nichts Störendes hat mehr Zugang zum Geist.

Von hier aus gehen wir nun zur vierten Praxis im Anapanasati-Sutta über, die *Passambhayam Kaya-sankharam* genannt wird. Das ist das Sich-setzen-Lassen und Zur-Ruhe-Bringen des Meditationsobjekts. Wenn wir im Samadhi des Objekts sind – und nicht früher –, bringen wir es zur Ruhe. Wenn sich zeigt, dass ihr mit der Aufmerksamkeit nicht bei einem sehr feinen Objekt bleiben könnt, macht ihr es einfach ein wenig gröber. Ich weiß noch, wie Ajahn Chah einmal sagte: Wenn dir die Aufmerksamkeit auf den Atem verloren geht und du ihn nicht finden kannst, dann atme einfach für ein paar Augenblicke nicht mehr. Der nächste Atemzug wird dann ein eher grober sein, den du mühelos verfolgen kannst. Vorher habt ihr auch geatmet, aber der Atem wurde so fein, dass ihr ihm nicht mehr folgen konntet. Bleibt also bei einem gröberen Objekt, bis ihr die Aufmerksamkeit wirklich stetig dabei halten könnt. Da kann

man sich mitunter ein wenig eingeschränkt fühlen, weil man in diesem Stadium ja schon sehr nah an wirklich schönen Zuständen des Geistes ist.

Manchmal möchte man gleich durchstarten und ein *Samadhi-Nimitta* oder ein *Jhana* erreichen. Aber wenn ihr diese Stufe des Atemgewahrseins nicht zuerst wirklich tragfähig macht, werdet ihr erleben, dass das *Samadhi-Nimitta*, sollte sich eins zeigen, gleich wieder verschwindet; oder dass ihr aus dem vorschnell erreichten *Jhana* gleich wieder herausfallt. Es liegt einfach daran, dass die Fähigkeit des Geistes, ein Objekt über längere Zeit zu halten, noch nicht weit genug entwickelt ist. Wir müssen den Geist erst einmal auf das volle Atemgewahrsein abrichten. Wenn es so weit ist und alle anderen Objekte verschwunden sind, können wir anfangen, den Atem ganz ruhig werden zu lassen. Wir lassen zu, dass er sich »setzt«, bis die körperliche Empfindung des Atems ihrem geistigen Gegenstück weicht.

Der passive Geist

Mit zunehmender Erfahrung erkennen wir, dass offenbar alles, was wir erleben, eine körperliche und eine geistige Seite hat. Verschwindet die körperliche Seite, zeigt sich der geistige Aspekt. Je weniger uns die körperliche Seite beschäftigt, desto deutlicher erkennen wir, wie der Geist den Atem »sieht«. Das Körperbewusstsein kommt zum Erliegen, die fünf Sinne, auch in ihrer verfeinerten Form, schweigen. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und das Körperempfinden sind nur noch für den Atem aufnahmebereit. Und wenn wir jetzt den Atem immer ruhiger werden lassen, reißt auch dieser letzte Faden noch ab.

Hier wird nun das *Samadhi-Nimitta* auftauchen, mit dem ihr, wie gesagt, nur umgehen könnt, wenn ihr gelernt habt, das volle Atemgewahrsein über längere Zeit aufrechtzuerhalten. Hier braucht man den passiven Aspekt des Geistes. Wir unterscheiden zwei Funktionsweisen des Geistes, die passive und die aktive. Seine passive Funktion besteht darin, dass er von den Sinnen bereitgestellte Informationen aufnimmt und in Wissen ummünzt. Aktiv wird er dagegen, wenn er sich auf Interaktion einlässt, dann ist seine Funktion das Tun. Wenn ihr während der Meditation subtilere Zustände erreicht, spielt nur noch die passive Funktion des Wissens eine tragende Rolle. Die Funktion des Tuns ist so gut wie lahmgelegt, nur noch ein winziger Rest ist übrig, der den Geist schließlich ins *Jhana* führen wird, wo die Funktion des Tuns überhaupt nicht mehr besteht. Im *Jhana* wird nur noch gewusst, Tun ist nicht mehr möglich. Denkt also daran, dass der Geist auf den subtileren Stufen passiv sein muss – er ist ein Passagier, nicht der Fahrer. Wenn das mit dem groben Atem gelingt, schafft man es auch beim *Samadhi-Nimitta*, sobald es sich einstellt.

Ich möchte hier anmerken, dass das *Samadhi-Nimitta* kein Licht ist, aber »Licht« ist der Ausdruck, mit dem wir der Erfahrung zumindest nahekommen. Es ist ein Objekt des Geist-Bewusstseins und nicht ein Objekt des Seh-Bewusstseins. Wegen seiner Intensität erscheint es uns häufig als Licht. Aber wie es auch erscheint, auf jeden Fall ist es erfreulich und angenehm. Der Geist muss regungslos beim *Nimitta* verweilen, und dazu muss er vollkommen passiv sein. Jede Aktion, mit der euer Geist sich einzumischen, zu kontrollieren, zu tun, zu befehlen, zu machen versucht, hebt die Stille des Geistes auf, und dann verschwindet das *Samadhi-Nimitta*. Dann seid ihr wieder beim Atem oder geht noch weiter zurück an den Anfang eurer Meditation.

Ich erzähle das, damit es sich euch einprägt und ihr euch dann hoffentlich im richtigen Augenblick daran erinnert und die Anleitung beherzigt. Es kommt darauf an, dass ihr das *Samadhi-Nimitta* in keiner Weise stört, sondern es lasst, wie es ist, und es einfach nur präsent haltet. Dann wird es sich als stetig erweisen, es verschwindet nicht und ändert sich nicht. Es ist einfach da, Augenblick für Augenblick für Augenblick. Von da an müsst ihr euch nicht mehr bemühen, das *Nimitta* zu halten, der Geist selbst wird das bewerkstelligen. Das *Samadhi-Nimitta* liegt dem Geist nämlich sehr. Es ist eine friedvolle, freudige Erfahrung, manchmal glücklich, aber es ist ein Glück, das den Geist nicht aufrührt. Wenn ein *Samadhi-Nimitta* den Geist in Aufregung versetzt, liegt es daran, dass der Geist noch nicht mit besonders starken *Nimittas* umzugehen gelernt hat. Er ist noch nicht in der Lage, sie einfach sich selbst zu überlassen. Es ist nicht so, dass ein *Samadhi-Nimitta* oder *Pitisukha* euch stören, sondern ihr seid es, die *Pitisukha* stören. Ganz ähnlich wie Ajahn Chah gern sagte: »Geräusche stören nicht euch, sondern ihr stört die Geräusche.« Lasst also *Pitisukha*, wie es ist, dann bleibt es, weil der Geist sich ganz allein darum kümmert.

Das Tor zum Geist

Offensichtlich besteht also ein Unterschied zwischen dem Geist, *Citta*, und dem bloß eingebildeten Ich. Alles Stören kommt von diesem gewöhnlichen Ich, das denkt, kontrolliert und »managt«. *Citta* selbst dagegen tendiert seiner Natur nach in Richtung *Samadhi-Nimitta*. Der Geist hält sich daran, bis er in den *Jhana*-Zustand eintritt. Probleme

kommen ausschließlich von eurem Ich, dieser Fata Morgana. Auch deshalb kommt man umso leichter ins *Jhana*, je mehr man schon von diesem Ichgefühl abgelassen hat. Je mehr man schon erreicht hat – als *Sotapanna*, *Sakadagami*, *Anagami* oder *Arahant* –, desto leichter fallen einem die *Jhanas*. Deshalb ist es so wichtig, alle Kontrolle, die aus *Avijja* oder Unwissenheit erwächst, fallen zu lassen, und das betrifft vor allem die besondere Form der Unwissenheit, die als »Ich-Wahn« auftritt. Das Ich will beherrschen, reden, tun und mag von vielen Dingen nicht lassen, einfach weil das bedeuten würde, dass es von sich selbst ablassen müsste. Wer von euch eine Neigung zur Weisheitserkenntnis hat, kann dem ruhig einmal auf den Grund gehen. Einfach durch Beobachtung, anhand der Frage: »Wie kommt es, dass das *Samadhi-Nimitta* nicht stetig bleibt?« Wenn es dann gelingt, das Ichgefühl und jeden Impuls der Einflussnahme einfach loszulassen, wenn ihr nicht einmal kommentiert, sondern völlig passiv bleibt, wird *Citta* die ganze Arbeit tun. Der Geist strebt ganz von selbst zu diesem *Nimitta* hin.

Das *Samadhi-Nimitta* ist wie ein Tor zum Geist. Da ihr aus der Welt der fünf Sinne (*Kamaloka*) kommt, deutet ihr das *Samadhi-Nimitta* in der Sprache der fünf Sinne. Deshalb erscheint es euch als Licht. Bleibt ihr dann mit der Aufmerksamkeit beim *Samadhi-Nimitta* und entfernt euch weiter von der Welt der fünf Sinne, wird sich die Wahrnehmung des *Samadhi-Nimitta* ändern. Der Eindruck von Licht verschwindet, und ihr kommt zum Kern, wo es einfach eine sehr angenehme Erfahrung ist, die wir *Pitisukha* nennen. Aber ihr braucht nicht zu wissen, was *Pitisukha* ist: »Was ist *Piti*, was ist *Sukha*?« Solche Fragen lassen sich nicht durch Lektüre der Suttas lösen. Was *Pitisukha* ist, wie es im ersten *Jhana* auftaucht, lässt sich nur beantworten, wenn ihr ins

erste *Jhana* eintretet: Es ist das Objekt des Geistes, das einzige, dessen sich der Geist jetzt bewusst ist. Und da *Pitisukha* außerordentlich wohlig, friedvoll und befriedigend ist, findet der Geist darin vollauf sein Genügen und beschäftigt sich mit nichts anderem.

In solchen *Jhana*-Zuständen ist kein kontrollierendes Eingreifen möglich. Und diese Erfahrung, die sich Maras Kontrolle entzieht, jenes Mara, der als Ich-Wahn auftritt, ist wunderbar. In diesen Zuständen ist Mara kaltgestellt, als wären ihm die Augen verbunden. Das wahnhaftes Ich versucht sich als etwas wirklich Vorhandenes zu behaupten, und so tut und macht und kontrolliert und manipuliert es nach Kräften, um das, was es als sein Zuhause sieht – das Dasein selbst – in seinem Sinne zu verwalten. All das wird jetzt preisgegeben. Deshalb müssen wir zum Eintritt in das erste *Jhana* schon sehr viel von dieser Welt des Leidens losgelassen haben. Ihr seid dann aber noch voll bewusst. Der Geist ist noch da, er weiß noch. Aber es handelt sich hier um ein sehr tiefes Wissen.

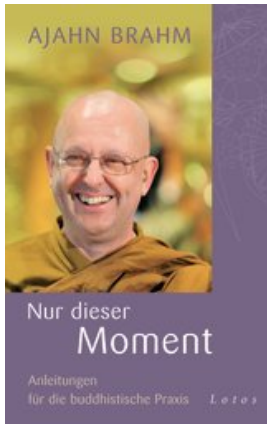
Der andere Geist

Die Erfahrung der *Jhanas* ist etwas sehr Eindrückliches, was dem Geist sicherlich in Erinnerung bleibt, wenn ihr nach einer gewissen Zeit wieder aus dem *Jhana* auftaucht. Der Geist bleibt gern im *Jhana*, er ruht dort zufrieden in sich selbst. Er ist mit *Pitisukha*, der Freude dieses Zustands, vollauf zufrieden. Allerdings gibt es beim ersten *Jhana* doch noch eine Schwachstelle, und die bemerkt ihr erst, wenn ihr aus diesem Zustand wieder auftaucht. Sie besteht darin, dass der Geist noch nicht ganz still ist. Er bewegt sich mal

auf *Pitisukha* zu, mal davon weg, er schwankt gleichsam, weil er noch nicht gänzlich in diesen Zustand eingetreten ist. Er ist immer noch unterwegs zum *Samadhi*, noch nicht ganz zur Ruhe gekommen. Es hallt sozusagen noch all das in ihm nach, was er zuvor im Reich der fünf Sinne erlebt hat. Dieses Schwanken des Geistes bezeichnen wir als *Vitakka* und *Vicara*. Es geht nicht von euch aus, sondern vom Geist; es zeigt sich allerdings nicht als das, was wir Denken nennen. Wenn der Geist sich in Richtung *Pitisukha* bewegt, nennen wir das *Vitakka*. Wenn er an *Pitisukha* festhält, sprechen wir von *Vicara*. Nach einer Weile entfernt sich der Geist von *Pitisukha*, um sich anschließend wieder darauf zu bewegen. Das ist eine kaum wahrnehmbare Regung. Der Geist bewegt sich nie weit von *Pitisukha* weg, behält es immer im Blick. Wenn die Entfernung zu groß wird, unterbricht das den *Samadhi*, und man spürt wieder den Körper.

Die Suttas bezeichnen Laute als den »Dorn« des ersten *Jhana*. Wenn etwas dieses *Jhana* stört, dann das, was wir hören. Ganz in diesen Zustand versunken, werdet ihr nicht einmal hören, was neben euch jemand sagt, so ausschließlich ist der Geist mit *Pitisukha* beschäftigt. Wenn etwas gehört wird, heißt das, dass der *Samadhi* schwächer wird und ihr bereits drauf und dran seid, dieses *Jhana* zu verlassen. Ich betone »ausschließlich«, weil der Geist dann überhaupt keinen Raum für irgendetwas anderes hat. Er ist gänzlich von der Freude und dem Glück des *Pitisukha* eingenommen. Er lässt es nicht so weit weg, dass er etwas anderes auch nur bemerken könnte.

Das sind fremdartige Erfahrungen. Dieser Geist unterscheidet sich sehr vom gewöhnlichen Geist, der sich mit so vielen Dingen in der Außenwelt zu beschäftigen hat. Er wird auf etwas aufmerksam, das dann wieder verschwindet,



Ajahn Brahm

Nur dieser Moment

Anleitungen für die buddhistische Praxis

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 368 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-7787-8214-9

Lotos

Erscheinungstermin: Oktober 2009

Die Lebensschule des berühmten buddhistischen Meisters

Ajahn Brahm ist einer der ungewöhnlichsten und weltweit beliebtesten buddhistischen Lehrer. Authentisch und charmant, mit Witz und Einfühlungsvermögen vermittelt er ganz praktisch die Lehre des Buddha. So führt er zur inneren Freiheit von den Höhen und Tiefen des hektischen Alltags – dorthin, wo das Herz wirkliche Erleichterung findet. Dieses Buch versammelt Vorträge zu allen grundlegenden Themen des Buddhismus, die er als Abt des Bodhinyana-Klosters bei Perth (Australien) vor seinen Mönchen gehalten hat. Auch Laien finden darin lebenspraktischen Rat, Anleitung für die Meditation sowie Trost und Erbauung.