



# Leseprobe

Ajahn Brahm

## **Jeder Lotos hat ein schönes Herz**

Eine praktische Anleitung zur Meditation

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Modernste Forschungen beweisen: Meditation hat eine enorm positive Wirkung auf unser Leben. Mit der klaren Anleitung von Ajahn Brahm wird es für jeden möglich, richtig zu meditieren. Der berühmte buddhistische Meister schildert, wie anfängliche Hindernisse überwunden und das Gewahrsein des Augenblicks, tiefe Gedankenstille und das Loslassen aller Sorgen erreicht werden können. Schlüssig und leicht umzusetzen – eine Form der Meditation, die uns stärker werden und innere Ruhe und Kraft finden lässt.

Hinweis zur Taschenbuch-Ausgabe: Die deutsche Erstausgabe dieses Werkes erschien unter dem Titel "Meditation. Kraft und Klarheit für den Geist" im Lotos-Verlag.



### 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.

### *Das Buch*

Alles, was man wissen und erfahren muss, um richtig zu meditieren, findet man in diesem Buch. Zunächst schildert Ajahn Brahm klar und deutlich, wie die anfänglichen Hindernisse und Stolpersteine überwunden werden können: das unaufhörliche Gedankenkarussell, die Ungeduld, die Ablenkung durch äußere Einflüsse und die Müdigkeit. In der Vertiefung der Praxis geht es um tiefe Gedankenstille, das Gewahrsein des Augenblicks, das Loslassen aller Mühen und Sorgen.

Dieses Buch lehrt eine Form der Meditation, die uns stärker und ausgeglichener werden, innere Stille finden und Kraft schöpfen lässt, um die Hürden des Alltags zu überwinden und in das spirituelle Leben einzutreten.

### *Der Autor*

Ajahn Brahm, geboren 1951 als Peter Betts in London, studierte theoretische Physik an der Universität von Cambridge und ist seit mehr als 30 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. Sein Buch *Die Kuh, die weinte* wurde weltweit zum Bestseller.

AJAHN BRAHM

# Jeder Lotos hat ein schönes Herz

Eine praktische Anleitung  
zur Meditation

Aus dem Englischen übersetzt  
von Jochen Lehner

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# INHALT

	Vorwort	7
1	Das große Ganze	9
2	Gegenwart	31
3	Der Weg in die Achtsamkeit	47
4	Heilmittel für den Geist	65
5	Die Kraft der Weisheit	87
6	Aus Frieden folgt Einsicht	109
7	Glück	129
8	Wahre Weisheit erkennen	143
9	Die Seligkeit des Verschwindens	157
10	Lasst dies das letzte Mal sein	179
11	Die Samadhi-Pyramide	197
	Abkürzungen für die zitierten buddhistischen Werke	213
	Glossar	215
	Über den Autor	223

In Wahrheit geht es bei der buddhistischen Praxis um das Loslassen von *allem*, nicht um das Anschaffen von noch mehr, beispielsweise von Errungenschaften, die man seinen Freunden vorzeigen kann. Wenn wir etwas lassen, wirklich loslassen, verschwindet es. Es geht uns verloren. Alle, die mit Erfolg meditieren, sind in diesem Sinne Verlierer. Sie verlieren ihr Haften an den Dingen. Erleuchtete verlieren alles. Sie sind die *Großen Verlierer*. Wenn Sie dieses Buch lesen und auch nur ein bisschen verstehen, könnte es passieren, dass Ihnen aufgeht, was Freiheit ist, und womöglich büßen Sie dann Ihr Haupthaar ein ...

Dankbar bin ich einigen anderen Niemanden für ihre freundliche Mithilfe, insbesondere Ron Storey für die Transkription der Vorträge, Ajahn Brahmali für die redaktionelle Bearbeitung und schließlich all den Leere-Wesen im Verlag Wisdom Publications, die das Buch veröffentlichten.

Mögen sie alle verloren gehen.

Eigentlich nicht Ajahn Brahm

Perth, Juli 2011

sie nicht bieten kann. Wir erwarten Unmögliches von ihr. Wir möchten das perfekte Heim und den perfekten Job, und alles, was wir so mühsam aufbauen und einrichten, soll zur rechten Zeit und am rechten Ort perfekt laufen. Damit ersuchen wir natürlich um etwas, das nicht gewährt werden kann. Wir wollen hier und jetzt tiefe Meditation und Erleuchtung. Aber so geht es in dieser Welt einfach nicht zu. Machen wir uns also klar: Wenn wir etwas verlangen, was die Welt nicht liefern kann, ersuchen wir eigentlich um Leiden.

Ob ihr also arbeitet oder meditiert, stellt euch einfach darauf ein, dass ab und zu etwas nicht wie gewünscht laufen wird. Fordert nicht von der Welt, was sie nicht geben kann, seht nur sehr genau hin! Es ist nicht eure Aufgabe, dieser Welt Beine zu machen oder sie so hinzubiegen, wie ihr sie gern hättet. Verstehen, annehmen und loslassen, das ist eigentlich eure Aufgabe. Je mehr ihr gegen euren Körper, euren Geist, eure Familie und die Welt ankämpft, desto mehr »Kollateralschaden« verursacht ihr und desto mehr Schmerz handelt ihr euch ein.

Manchmal gelingt es uns, einen Schritt von unserem alltäglichen Leben zurückzutreten, und dann sehen wir das große Ganze. Wir sehen: Es trifft nicht zu, dass mit diesem Kloster, mit uns selbst, mit dem Leben etwas nicht stimmt. Und wir sehen klar: Es liegt in der Natur dieser Welt, dass nicht alles nach unseren Wünschen läuft – und das ist es, was der Buddha als die erste Edle Wahrheit des Leidens formulierte. Wir arbeiten und streben mit vollem Einsatz, wir ringen darum, dieses Leben – unser Zuhause, unseren Kör-

per, unser Bewusstsein – genau richtig hinzubekommen, und dann geht es doch wieder daneben.

## Leid und das Wissen darum: der Antrieb zur Praxis

Zu echter buddhistischer Praxis gehört die Betrachtung des Leidens, *Dukkha* auf Pali. Wir versuchen der Leiden nicht Herr zu werden, sondern bemühen uns einfach, sie zu verstehen, indem wir uns ihre Ursachen vergegenwärtigen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt unserer Praxis, denn bei den meisten Menschen, die Leid erfahren, ist es ja so, dass sie entweder davor zu flüchten oder etwas daran zu ändern versuchen. Sie verdammen die »Maschinerie« wegen ihres Versagens, obwohl jeder weiß, dass die Maschinerie irgendwann versagt. Etwas läuft nicht, wie es sollte, und wir leiden. Ändern wir doch lieber unsere Haltung, stellen wir das Kämpfen ein. Sobald wir nicht mehr gegen die Welt ankämpfen und uns die Natur des Leidens klarmachen, wird sich etwas anderes regen. Und dieses andere heißt *Nibbida*.

Diese Regung, *Nibbida*, rührt daher, dass wir die Natur des Körpers, des Geistes und der Welt erkannt haben. Ihr versteht, um was es im Buddhismus geht, um was es geht, wenn ihr ein Kloster oder einen Haushalt aufbaut und dort miteinander lebt. Ihr wisst, dass es da Unbefriedigendes geben wird, Probleme. Ihr seid klug genug, nicht mehr vor diesen Problemen wegzulaufen oder sie unterbinden zu wollen. Ihr wisst, dass Probleme im Wesen des *Samsara* liegen. Das war



eine der großen Erkenntnisse des Buddha, und sie gab ihm ein, seine erste Lehrrede zu halten, das Dhammacakkappavattana-Sutta (SN 56,11).

Wenn ihr erkennt, dass Leid in den Stoff eingewebt ist, aus dem *Samsara* besteht, ändern sich eure Reaktionen. Es ist wie bei einem fauligen Apfel, von dem ihr die Faulstellen wegzuschneiden versucht, um den Rest zu essen. Wer weise ist, der sieht, dass der Apfel durch und durch faul ist und man nur noch mit *Nibbida* reagieren kann – man weist ihn zurück, man ekelt sich vor ihm, man wendet sich von ihm ab oder wirft ihn einfach weg. Ihr seht, dass ihr diesen Apfel nicht braucht, und wendet euch von ihm ab. Es kommt also darauf an, das Leid in der Welt zu verstehen – und zu sehen, wie absolut Leid ist, das Unbefriedigende. Ihr werdet seiner niemals Herr werden, es steht nicht in eurer Macht, eine Lösung zu finden und die Dinge auf die Reihe zu bekommen.

Wenn wir das betrachtet haben und es verstehen, haben wir einen echten Anreiz, den buddhistischen Weg zu gehen. Für den Buddha, so erzählen die Suttas, genügte es zu sehen, dass die Menschen alt und krank werden und sterben. Das gab ihm den Impuls, nach der Befreiung von allem Leiden zu streben (MN 26). Er wusste, dass es auch ihm bestimmt war, alt und krank zu werden und zu sterben, dass er über all das nicht hinausgewachsen war. Das trieb ihn an, nach der Beendigung des Leidens zu suchen.

Diese Probleme sind unser aller Erbe; genau das erwartet uns in der Zukunft. Dies ist euch gewiss: Ihr werdet alt und krank werden und sterben. Daran ist nichts zu ändern. So sehen die Tatsachen des Lebens und eures menschlichen

Körpers und aller anderen Dinge aus. Alles wird alt, verfällt und stirbt, alles funktioniert irgendwann nicht mehr, alles geht kaputt. Der werdende Buddha wusste bereits, dass er dieses Leid mit all seiner spirituellen Stärke und seinem angesammelten Verdienst nicht verhindern konnte. Etwas anderes war hier notwendig: es ganz zu verstehen.

## Sich lösen

Die erste Edle Wahrheit vom Leiden, so heißt es im Dhammacakkappavattana-Sutta, muss gründlich verstanden werden (SN 56,11). Ihr versucht also nicht, die Leiden zu überwinden oder etwas daran zu ändern oder alles besser zu machen oder ihnen irgendwie zu entkommen – sondern ihr versteht sie. Schwierige Zeiten sind eine wunderbare Gelegenheit, sich hinzusetzen und dem Leid nicht auszuweichen; es völlig zu verstehen, statt immer wieder den leichteren Weg der Flucht zu wählen.

Die meisten Menschen verfügen über ihre ganz eigenen Fluchtmechanismen, wenn irgendetwas leidvoll oder problematisch wird: Man gibt sich Tagträumen hin, sieht sich Filme an, surft im Internet, liest, plaudert, trinkt Tee oder Kaffee oder macht Spaziergänge. Wovon entfernen wir uns eigentlich mit all dem? Weshalb überlassen wir uns Fantasien? Wir haben uns angewöhnt, so zu reagieren, wenn irgendetwas nicht gut genug ist, unbefriedigend ist. Nun, wenn ihr im Leben, sei es Klosterleben oder weltliches Leben, etwas erreichen wollt, wenn ihr weise und frei werden wollt,

dann rät euch der Buddha, ein tieferes Verständnis des Leidens zu erstreben.

Als Erstes wird euch dabei auffallen, dass wir alle Leid erfahren. In den Therigatha (Thi 213–23) finden wir die berühmte Geschichte von Kisagotami. Kisagotamis Sohn war gestorben, und der Buddha erreichte, dass sie sich von ihrem Kummer und Schmerz löste. Er machte ihr eindringlich klar, dass andere Menschen ebenfalls sterben und der Tod ihres Sohns nichts Einzigartiges war, sondern ein Ereignis in einer endlosen Folge gleichartiger Ereignisse. Der Buddha wollte, dass Kisagotami dieses Leid namens Tod verstand. Der Tod ist natürlich, er liegt im Wesen der Dinge. Er ist überall, nichts und niemand entgeht ihm. Der Buddha bot ihr also keine Lösung des Problems an, nämlich die Wiedererweckung des Sohns, sondern machte ihr die Allgegenwärtigkeit des Sterbens klar.

Wenn wir verstanden haben, nehmen wir die Dinge nicht einfach hin – denn das ist ebenfalls keine taugliche Reaktion. Der Gedanke »Lass gut sein, so liegen die Dinge nun mal, meinetwegen« ist auch nicht der Weisheit letzter Schluss. Wenn wir wirklich verstanden haben, was Leid ist, was uns bevorsteht, wie es im Leben wirklich zugeht, gibt es nur eine natürliche Reaktion, und die besteht weder in Flucht noch im Akzeptieren von allem, was kommt, sondern in *Nibbida*.

*Nibbida* bedeutet, dass man sich von etwas löst oder freimacht. Wir wenden uns von diesem Ding namens Leben ab. Wenn ihr etwas zu ändern versucht, verwickelt ihr euch nur weiter ins Leben, und die Dinge anzunehmen bedeutet

ebenfalls, dass ihr bei ihnen bleibt. Loslösung ist die Antwort. Sich zu lösen bedeutet, dass ihr die Dinge sich selbst überlasst und euch nicht mehr mit ihnen befasst oder um sie sorgt. Ihr sitzt da und lasst euch nicht mehr auf das ein, was ihr erlebt. Und da ihr euch nicht mehr auf eure Erfahrung einlasst, tretet ihr vom Leben zurück. Es ist fast eine Art Ablehnung, ein Zurückweisen, das die Dinge zum Verschwinden bringt.

Ihr könnt in den Suttas lesen, wie der Buddha manchmal aus Barmherzigkeit jemanden zurechtwies (MN 122). Es kommen ja Leute, die einfach nur Gespräche führen wollen, weil sie nichts Besseres zu tun haben. Ich sitze auch nicht gern Stunde für Stunde da, um Fragen zu beantworten, schon gar nicht während eines Retreats. Und sowieso bekommt ihr echte Aufschlüsse über den Dhamma nicht durch Fragen. Antworten bekommt ihr, wenn ihr still sitzt und euer Denken anhaltet, nicht durch immer noch mehr Gedanken. Wenn mir Fragen gestellt werden, versuche ich die Antworten immer möglichst kurz zu fassen. Ich möchte erreichen, dass sich die Leute vom bloßen Plaudern lösen.

So macht ihr euch auch frei von den Dingen der Welt. Welchen Sinn hat es, sich auf all das einzulassen? Seht euch die Dinge an und macht euch klar, dass sie nur Leid mit sich bringen, sie machen euch müde oder wühlen euch auf. Durch *Nibbida* verlieren alle diese Sinnesobjekte an Bedeutung.

## »Nicht meine Sache«

Wenn ihr das Leben betrachtet, kann euch nicht entgehen, dass es nicht zu beherrschen ist. Und was ihr sowieso nicht in der Hand habt, ist auch nicht eure Sache. Das ist ein wirklich netter kleiner Ausspruch, den ich zur Meditation verwende und den ich nur wärmstens empfehlen kann. Egal, was euch im Kloster oder außerhalb begegnet, sagt einfach: »Nicht meine Sache.« Wirklich, was auch immer los sein mag – mit der Wasserversorgung, mit den Leuten, die kommen und gehen, mit dem Essen, mit dem Wetter –, ihr sagt dazu nur: »Das ist nicht meine Sache.« Ihr habt mit dem, was irgendein anderer tut oder sagt, nichts zu schaffen. Es ist deren Angelegenheit, ihr *Kamma*, es hat mit euch nichts zu tun.

Wenn ihr auf die Worte anderer empfindlich reagiert und euch kränken oder schikanieren lasst, dann denkt an den Rat, den der Buddha seinem Sohn Rahula gab: Seid wie die Erde (MN 62). Menschen verrichten ihre Notdurft auf die Erde oder erbrechen sich auf sie oder verbrennen sie. Unrat jeder Art wird auf die Erde geworfen, aber die Erde beklagt sich nie, sie nimmt alles, was kommt. Es gibt auch Schönes, was die Menschen auf der Erde tun. Sie legen Gärten an oder noch besser Klöster. Die Erde lässt das alles einfach geschehen, sie reagiert nicht.

Seid also wie die Erde. Dann können die Leute sagen und tun, was sie wollen, ihr rührt euch nicht. Sie können euch loben oder Vorwürfe machen, es ist ihre Sache. Ihr braucht den guten oder bösen Worten anderer keine Macht über

euch zu geben. Bleibt in der Haltung »Nicht meine Sache«, und nichts wird euch mehr aufregen.

Mit körperlichen Schmerzen und Krankheiten ist es genauso. Erinnert euch beim Meditieren daran, dass sie nicht eure Sache sind. Sie sind Sache des Körpers – soll sich der Körper um sie kümmern. Diese Art des Denkens unterstützt den Körper übrigens sehr in seinen Bemühungen, gesund zu bleiben. Seltsamerweise ist es ja oft so, dass es dem Körper umso schlechter geht, je mehr Sorgen man sich um ihn macht. Wenn ihr euch vom Körper löst und stillsitzt, ihn einfach verschwinden lasst, fällt es ihm leichter, sich zu heilen. Was wir in den Griff zu bekommen und in Ordnung zu bringen versuchen, wird oft nur schlimmer, und so ist es mit dem Körper auch. Lasst ihn los, entspannt euch, dann wird es dem Körper so leicht, dass er sich selber heilt. Lasst also einfach los, überlasst ihn sich selbst.

Ich bin im Laufe der Jahre vielen Mönchen begegnet, die körperliche Gebrechen durch die Kraft ihrer Meditation zum Verschwinden brachten. Zum ersten Mal habe ich das bei Ajahn Tate gesehen. Als ich 1974 nach Thailand kam, lag er unheilbar krebskrank im Krankenhaus. Sie ließen ihm die bestmögliche Behandlung angedeihen, aber nichts half, sodass er schließlich zum Sterben nach Hause geschickt wurde. Gestorben ist er fünfundzwanzig Jahre später. So etwas passiert, wenn Mönche zum Sterben nach Hause geschickt werden. Sie gehen nach Hause und erfreuen sich eines langen Lebens. Was geschieht da? *Nibbida* stellt sich ein, man löst sich von den Dingen, der Geist wendet sich ab. Er hat einfach genug davon, er sieht sie sich nicht

einmal mehr an, und dann zeigt sich, dass sie verblasen und schwinden.

Von diesem Ablauf – *Nibbida* führt zu *Viraga*, dem Verblasen der Dinge – lest ihr in den Suttas. Wenn ihr etwas als »nicht meine Sache« betrachtet, schwindet es aus eurer Welt. Das Bewusstsein lässt sich nicht mehr darauf ein, es sieht, hört, fühlt und erkennt diese Sache nicht mehr. Hier der Ablauf: Worauf ihr euch einlasst, das setzt sich im Bewusstsein fest; es findet da einen Halt oder Ansatz, und von da aus lässt es die Sache wachsen. Ihr baut ein Gedankengebäude. Mir als einem, der meditiert, ist völlig klar, dass wir unsere Welt selbst erschaffen. Aber wenn ihr euch löst, habt ihr da nichts mehr zu schaffen, und da ihr nicht interessiert seid, schwindet die ganze Sache nach und nach aus eurem Bewusstsein. Wer *Nibbida* hat, kehrt buchstäblich die Schöpfung seiner Welt um.

## Die Lösung

Wie oft habt ihr schon »das Problem« zu lösen versucht? Ihr könnt es den ganzen Rest eures Lebens und viele weitere Leben lang versuchen. Macht euch lieber klar, dass diese Welt einfach das Spiel der Sinne ist. Diese Welt ist die fünf *Khandhas*, die einfach tun, was sie eben tun, das hat nichts mit euch zu tun. Menschen sind einfach Menschen und die Welt ist einfach die Welt, nichts weiter.

In unserem Kloster sehen wir manchmal Kakadus in ganzen Schwärmen. Sie machen einen ziemlichen Krach. Manche von uns sagen, sie mögen das Gezeter nicht, aber die

Kakadus machen diesen Krach einfach, ob es euch gefällt oder nicht. Da ist es doch sicher besser, sich davon zu lösen. Ich habe mich früher gefragt: »Weshalb stören mich Geräusche bei der Meditation?« Das mögen die Vögel draußen sein oder jemand, der hustet oder in der Haupthalle die Tür zuknallt – weshalb höre ich das? Weshalb kann ich es nicht wie bei den Augen machen und die Ohren mit »Lidern« verschließen? Ich habe mich dann mit Lauten befasst und untersucht, was da vor sich geht, und da wurde klar, dass ich Geräusche nur höre, weil ich sozusagen zu ihnen hingehöre. Ich habe mich aktiv auf die Welt der Geräusche eingelassen. Nur deshalb konnten sie stören. Ajahn Chah sagte gern, dass nicht die Geräusche uns stören, sondern wir die Geräusche! Das fand ich sehr tief; es hat mir viel gegeben. Von dort aus habe ich das Wesen der Geräusche verstanden und auch erkannt, weshalb sie stören.

Wenn jemand euch als Schwein oder Idiot oder sonst wie bezeichnet, braucht ihr nicht hinzuhören. Wir hören es, weil wir uns dafür interessieren, wir lassen uns auf die Welt der Geräusche ein und haften an ihr. Haben wir jedoch erkannt, dass Geräusche einfach ihrer Natur folgend auftreten, setzt *Nibbida* ein. Es gibt angenehme Laute, verrückte Laute und die Laute der Vögel. Manche Vogelstimmen klingen süß, andere sind misstönend, denken wir an Krähen. Die Krähen können nichts dafür, so sind sie nun einmal. Im Kloster ist das ähnlich. Manche *Anagarikas* sind wie Krähen, andere wie Nachtigallen, manche sprechen schön, andere nicht. Ihre Natur ist so, das ist alles. Mit uns hat das nichts zu tun, und deshalb sollten wir uns davon lösen.



Wenn wir uns durch *Nibbida* von den Dingen lösen, schwinden sie. Leid schwindet, wenn seine Ursachen verblassen. Die Welt der Sinne fängt an zu verblassen, wenn wir nicht mehr so darauf aus sind, etwas zu ändern. Wenn wir uns mit *Nibbida* von etwas abwenden, stößt es uns ab und wir weisen es zurück. *Nibbida* kommt daher, dass wir die Welt sehen, wie sie tatsächlich ist. Wir gehen jetzt in eine andere Richtung als die übrige Welt.

## Die Botschafter der Wahrheit

Wir können dieses Sichlösen von der Welt auch als einen Rückzug in den Geist, in unsere stille Mitte, betrachten. Manchmal spürt ihr, wie euch die Welt eures Zuhauses, die Welt eurer Freunde, sogar die Welt des Buddhismus aus eurer Mitte entfernt. Ihr spürt den Zug. Euer Leben lang habt ihr euch so aus eurer Mitte herausziehen lassen, und was habt ihr davon?

Wenn Leute das Kloster verlassen, geht es meist um das andere Geschlecht. Wird es sie glücklich machen? Vor vielen Jahren veröffentlichte die Zeitschrift *Punch* einen Artikel mit dem Titel »Rat für alle Heiratswilligen«. Der Artikel bestand aus zwei nahezu leeren Seiten. Es stand nichts weiter da als »Lasst es«. Da hatte wohl jemand die Leiden der Ehe erkannt. Glaubt ja nicht, dass es bei euch anders sein würde, dass ihr den Leiden der Ehe entgehen könntet, weil ihr klüger oder weiser seid als andere. Zu denken, dass ich besser bin und den Schwierigkeiten entgehen kann, mit

denen alle anderen kämpfen – das ist die Überheblichkeit des Ego.

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? Schlaue 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 darsitzt 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 »Kruba Ajahns« bezeichnet, als Lehrer höherer Ordnung. Kruba Ajahns 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 gesessen 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 Kruba 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 verblas-

sen. 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 verblasen 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 verblasen 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 ge-

schiebt. Ihr schlagt 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

