

AJAHN BRAHMAVAṂSO

# Grundlagen der Meditation

Der Titel des englischen Originals lautet „*The Basic Method of Meditation*“. Es handelt sich um die Niederschrift der Vorträge von Ajahn Brahmavaṃso, die dieser im Rahmen von drei Meditationsseminaren (Retreats) in North Perth hielt.

Die Übersetzung der Teile 1 und 2 besorgte Schwester Ch. Schoenwerth, Altbuddhistische Gemeinde, Utting; den Teil 3 übersetzte Than Dhammasiha Bhikkhu vom Kloster Bodhinyana. 2017 wurde der Text für diese Neuauflage von Bhikkhu Bodhidhaja (Kloster Bodhinyana) leicht überarbeitet und heutiger Ausdrucksweise angepasst.

Deutsche Übersetzung erstmals publiziert 1999 als Nr. 34 in der Schriftenreihe „Bodhi-Blätter“ aus dem Haus der Besinnung, CH-9115 Dicken, Schweiz.  
Neuauflage 2017.

© Ajahn Brahmavaṃso 2003

Dieses Büchlein darf nur mit schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers zur *freien Verteilung* nachgedruckt oder vervielfältigt werden.

## ERSTER TEIL

*„Das Ziel dieser Meditation ist die wunderbare Ruhe, Stille und Klarheit des Geistes.“*

Meditation ist der Weg zum Loslassen. In der Meditation lässt man die komplexe Außenwelt los, um so zur stillen Welt im Inneren zu gelangen. In allen mystischen Bewegungen sowie in zahlreichen Traditionen ist dies als Weg zu einem geläuterten und starken Geist bekannt. Die Erfahrung eines geläuterten Geistes, der von der Welt abgelöst ist, ist erstaunlich und beglückend.

Während dieses Meditationsretreats wird zu Beginn einige schwere Arbeit zu leisten sein; es lohnt sich jedoch, diese harte Arbeit in dem Wissen auf sich zu nehmen, dass sie zum Erleben wunderbarer und bedeutungsvoller Zustände führen wird. Diese werden uns für die Mühen entschädigen! Es ist nun einmal ein Naturgesetz, dass es ohne Einsatz zu keinem Erfolg kommt. Ob man Laie ist oder Mönch, ohne Einsatz erreicht man nichts, weder in der Meditation noch auf irgendeinem anderen Gebiet.

Einsatz allein genügt jedoch nicht. Der Einsatz muss auf die rechte Weise erfolgen: Die Energie muss auf die geeigneten Objekte gelenkt werden und so lange anhalten, bis die Arbeit beendet ist. Eine auf rechte Weise erfolgte Anstrengung wird uns weder behindern noch stören; vielmehr bringt sie den wunderbaren Frieden tiefer Meditation zustande.

Um zu wissen, worauf unser Mühen zu richten ist, ist das klare Erkennen des Ziels der Meditation Voraussetzung. Das Ziel dieser Meditation aber ist die tiefe Stille, das Ruhen, die Klarheit des Geistes. Wenn wir dieses Ziel verstehen, dann wird uns zugleich klar, worauf wir unser Mühen richten und welche Mittel wir einsetzen müssen, um es zu erreichen.

Die Anstrengung ist auf das Loslassen zu richten, darauf, den Geist in Richtung des Loslassens zu entfalten. Eine der zahlreichen einfachen und doch so tiefgründigen Aussagen des Erhabenen ist, dass „ein Meditierender, dessen Geist sich zur Loslösung neigt, mühelos *Samādhi* (Zweck des Meditierens) erreicht.“ Ein auf diese Weise Meditierender erlangt diese Zustände inneren Beseligenseins gewissermaßen wie von selbst. Was der Erhabene meinte, ist, dass die wichtigste Voraussetzung für das Gelingen einer vertieften Meditation, für das Erlangen jener erhabenen Zustände, die Bereitschaft ist, fallen zu lassen, loszulassen, sich loszulösen.

Es ist nicht Sinn dieses Meditationsretreats, einen Geist zu entfalten, der die Dinge anhäuft und festhält; vielmehr wollen wir unseren Geist dahingehend zur Entfaltung bringen, dass er bereit ist, die Dinge loszulassen, Lasten abzulegen. Außerhalb der Meditation sehen wir uns gezwungen, die Bürde so mancher Pflicht zu tragen, vielen schweren Koffern gleich; während der Meditation aber ist so viel Gepäck wie möglich abzulegen. Seht alle diese Dinge als eine Last an, wie schwere Gewichte, die euch erdrücken. Dann habt ihr die rechte Einstellung zum Loslassen dieser Dinge und werdet sie mühelos und ohne zurückzublicken fallenlassen. Diese

Anstrengung, diese Einstellung, diese Bewegung des Geistes in Richtung des Loslassens ist das, was eine vertiefte Meditation herbeizuführen vermag.

Versucht, bereits zu Beginn dieses Meditationsretreats die Kraft des Loslassens zu entfalten, die Bereitschaft, euch von den Dingen zu trennen, und Schritt für Schritt wird sich Loslösung einstellen. In dem Maße, in dem ihr euch im Geist von den Dingen lossagt, werdet ihr euch leichter, von einer Last befreit und frei fühlen. Im Verlauf der Meditation findet dieses Lassen der Dinge stufenweise statt, Schritt für Schritt.

Man kann diese ersten Stufen der Meditation rasch zurücklegen, wenn man es will. Seien wir aber sehr vorsichtig, wenn wir so vorgehen. Es kann geschehen, dass wir, wenn wir die ersten Stufen allzu rasch zurücklegen, feststellen müssen, dass die Vorarbeit nicht vollendet wurde. Das ist, wie wenn man versuchen würde, ein Hochhaus auf schwachem, morschem Fundament zu errichten: Zwar wird das Gebäude rasch an Höhe gewinnen, aber dann ebenso schnell wieder einstürzen! Es ist also ein Gebot der Klugheit, sich viel Zeit für den Ausbau des Fundaments zu nehmen und auch für die „unteren Stockwerke“, um so eine solide Grundlage zu schaffen, die tragfähig und stabil ist. Wenn man sich dann an das Errichten der oberen Stockwerke macht, an das Erleben der Zustände von Seligkeit in der Meditation, werden auch diese stabil und unerschütterlich sein.

Wenn ich Meditation lehre, beginne ich gerne bei der einfachen Stufe des *Aufgebens des Gepäcks von Vergangenheit und Zukunft*. Vielleicht meint ihr, dass dies doch eine sehr leichte, einfache Aufgabe ist. Und doch: Wenn ihr eure ganze Kraft auf sie lenkt und nicht zu den höheren Stufen vorseilt, bevor die erste Etappe anhaltender Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick verwirklicht ist, dann werdet ihr nachher spüren, dass ihr euch ein tragfähiges Fundament für die höheren Stufen errichtet habt.

Die Vergangenheit hinter sich lassen: Das bedeutet, sich nicht einmal in Gedanken mit der Arbeitsstelle zu befassen, mit den verschiedenen Verpflichtungen, Verantwortungen, mit der eigenen Lebensgeschichte, den schönen und unschönen Erlebnissen in der Kindheit; man lässt jegliches Erleben der Vergangenheit hinter sich, indem man sich einfach nicht dafür interessiert. Man wird während des Meditierens zu einem, der keine Geschichte hat. Man geht nicht einmal Gedanken nach, wie etwa woher man kommt, wo man geboren wurde, wer die Eltern waren oder wie man großgezogen wurde. Diese ganze Lebensgeschichte lässt man in der Meditation hinter sich. Das hat zur Folge, dass alle Teilnehmer am Retreat gleich sind, eben nur Meditierende. Es ist dann völlig gleichgültig, seit wie vielen Jahren man bereits meditiert, ob man ein „Könner“ oder erst ein Anfänger ist. Sobald wir unsere jeweilige Geschichte hinter uns lassen, sind wir alle gleich und frei. Wir befreien uns von so manchen Anliegen, Wahrnehmungen und Gedankengängen, die uns nur einschränken und uns daran hindern, den Frieden der Loslösung zur Entfaltung zu bringen. Lassen wir also jeden Aspekt unserer Lebensgeschichte fallen, selbst das, was sich bislang im Verlauf dieses Retreats ereignet hat, ja selbst was wir eben erst, vor einem Augenblick, erlebt haben! Auf diese Weise schleppen wir

nicht irgendeine Last aus der Vergangenheit mit in die Gegenwart. Was auch immer eben erst geschehen ist, wir interessieren uns nicht dafür und lassen es los. Wir gestatten der Vergangenheit nicht, in unserem Geist fortzuwirken.

Ich möchte dies dadurch veranschaulichen, dass ich den Geist mit einer „Gummizelle“ vergleiche: Sobald irgendein Erlebnis, eine Wahrnehmung oder ein Gedanke auf die Wand dieses Raumes trifft, prallt er nicht zurück: Er endet einfach an der Auspolsterung, er erschöpft sich an ihr. Ebenso gestatten wir der Vergangenheit nicht, in unserem Bewusstsein nachzuhallen, weder der Vergangenheit von gestern noch der von der Zeit, die davor lag; denn jetzt entfalten wir ja unseren Geist in Richtung des Fallenlassens, des Loslassens, des Lastabwerfens.

Manche Leute sind der Ansicht, dass sie, wenn sie die Vergangenheit zum Objekt ihrer Betrachtung machen, etwas daraus lernen und so die Probleme der Vergangenheit lösen können. Vergessen wir jedoch nicht, dass, wenn wir unseren Blick auf die Vergangenheit richten, dies in der Regel durch ein verzerrtes Objektiv geschieht. Wie auch immer wir uns das Gewesene ins Gedächtnis zurückrufen: Die Vorstellung entspricht doch nicht ganz den Tatsachen! Daran liegt es ja, dass sich Menschen bereits wenige Augenblicke, nachdem sich etwas ereignet hat, über eben dieses Ereignis streiten. Es ist eine der Verkehrspolizei wohlbekannte Erfahrung, dass selbst wenn ein Unfall sich erst vor einer halben Stunde ereignet hat, zwei verschiedene Augenzeugen—beide zuverlässige Menschen—den Hergang des Unfalls auf völlig unterschiedliche Weise schildern. Unser Gedächtnis ist keineswegs zuverlässig. Wenn man das bedenkt, wird man sich nicht viel vom Grübeln über Vergangenes versprechen. Dies führt dazu, dass man sich davon loslöst. Dann kann man die Vergangenheit beerdigen, wie man einen Verstorbenen beerdigt: man legt den Leichnam in einen Sarg, dann beerdigt oder verbrennt man ihn, und das war's denn auch, es ist vorbei. Haltet euch nicht in der Vergangenheit auf! Schleppt nicht weiterhin die Särge verstorbener Augenblicke mit euch herum! Wenn ihr das tut, dann belastet ihr euch mit schweren Bürden, die euch eigentlich gar nicht angehören. Lasst die ganze Vergangenheit los: nur so könnt ihr in der Gegenwart frei sein.

Was nun die Zukunft betrifft, die Hoffnungen, Ängste, Pläne und Erwartungen: lasst auch sie alle fallen! In Bezug auf die Zukunft erklärte der Erhabene einmal: „*Was auch immer man sich vorstellt, es wird doch anders sein!*“ (M 113). Der Weise weiß um das Ungewisse, die Unwägbarkeiten und das Unvorhersehbare der Zukunft. Oft ist es geradezu töricht, die Zukunft voraussehen zu wollen; und sich während des Meditierens mit der Zukunft abzugeben, ist immer eine sinnlose Zeitverschwendung.

Wenn wir mit unserem Geist arbeiten, werden wir überrascht feststellen, dass er Erstaunliches und Unerwartetes zu vollbringen vermag. Nicht selten kommt es vor, dass in einem Meditierenden, der sich in keiner guten Verfassung befindet und deshalb nicht zu innerem Frieden gelangt, während des Sitzens folgender Gedanke aufsteigt: „Da sitze ich also wieder

einmal,—wieder eine Stunde voller Frust...“ Doch noch während er diesen Gedanken hegt, geht etwas Sonderbares in ihm vor und es kommt tatsächlich zu einer friedvollen Meditation.

Vor kurzem wurde mir berichtet, wie es einem Mann während seines ersten Zehn-Tage-Retreats erging. Am Ende des ersten Tages tat ihm der ganze Körper so weh, dass er bat, wieder abreisen zu dürfen. Der Lehrer erwiderte: „Bleib noch einen Tag, und die Schmerzen werden verschwinden. Ich verspreche es dir!“ Also entschloss er sich, noch einen Tag zu bleiben. Aber die Schmerzen wurden noch schlimmer, so dass er nun doch abreisen wollte. Erneut sagte der Lehrer: „Nur noch *einen* Tag! Dann wirst du keine Schmerzen mehr haben!“ Doch nach dem dritten Tag hatten die Schmerzen noch mehr zugenommen. An jedem der neun Tage suchte der Mann, von Schmerzen geplagt, den Lehrer auf und bat, ihn zu entlassen, und jedesmal antwortete der Lehrer: „Nur noch einen einzigen Tag, und der Schmerz wird verschwinden!“ Wie überrascht war der Mann, als er am letzten Tag, da er sich zur ersten Sitzmeditation am Morgen niedersetzte, völlig frei von Schmerzen war! Die Schmerzen kehrten nicht wieder zurück. Er konnte lange völlig schmerzfrei sitzen! Er staunte über die wunderbaren Wege des Geistes und die unerwarteten Früchte, die er hervorbringt.

Ihr seht also, dass die Zukunft unvorhersehbar ist. Sie kann so verblüffend, ja geradezu wunderlich sein, jenseits aller Erwartungen! Erfahrungen wie die eben geschilderte lassen die Weisheit und den Mut in uns erstehen, jegliches Grübeln über die Zukunft fallenzulassen und ebenso jegliche Erwartungshaltung.

Wenn ihr während des Meditierens denkt: „Wie lange soll das noch dauern? Wie lange soll ich das noch ertragen?“, dann ist auch das nichts anderes als ein Abweichen in die Zukunft. Der Schmerz könnte sich ja binnen weniger Augenblicke auflösen. Der nächste Augenblick schon könnte schmerzfrei sein. Man kann den Verlauf der Dinge einfach nicht voraussehen.

Während eines Retreats, wenn man wiederholt meditiert hat, mag zuweilen der Gedanke aufsteigen, dass keine dieser Meditationen erfolgreich verlaufen ist. Und dann, beim nächsten Mal, setzt man sich nieder und alles verläuft auf friedvolle Weise und völlig mühelos. Dann denkt man sich: „Oh, jetzt kann ich endlich meditieren!“, aber schon die nächste Meditation misslingt wieder. Was geht da vor? Mein erster Meditationslehrer sagte mir einmal etwas, das ich damals seltsam fand: Er sagte, dass es so etwas wie eine misslungene Meditation nicht gibt! Er hatte recht: All die Meditationen, die wir als misslungen empfinden, als frustrierend und die unsere Erwartungen enttäuschen,—all diese Meditationen sind die Zeit, während der wir die eigentliche Arbeit leisten, die dann dazu führt, dass uns schließlich unser „Lohn“ ausgezahlt wird.

Es ist, wie wenn jemand den ganzen Montag arbeitet, ohne am Ende des Tages ein Gehalt zu erhalten. „Wozu das Ganze?“, denkt er. Dann arbeitet er den ganzen Dienstag; wieder bekommt er nichts, wieder ein schlechter Tag. Dasselbe am Mittwoch und am Donnerstag: immer noch kein Lohn für all die Mühen und Plagen. Das sind bereits vier Tage am Stück ohne Lohn! Dann

kommt der Freitag; er verrichtet die gleiche Arbeit wie an den vorangegangenen Tagen. Und am Ende dieses Arbeitstages wird ihm sein Lohn ausbezahlt. „Ach“, denkt der Mann, „wenn nur jeder Tag Zahltag sein könnte!“

Warum kann nicht jede Meditation so verlaufen wie der Tag, an dem uns der Lohn ausgezahlt wird? Versteht ihr das Gleichnis? Es sind gerade die schwierigen Meditationen, in denen man sein Konto auffüllt, in denen man die Ursachen für den späteren Erfolg aufbaut. Indem man in schwierigen Meditationen an der Entfaltung inneren Friedens arbeitet, erwirkt man sich Kraft und ebnet dem inneren Frieden den Weg. Dann, wenn man ausreichend vorgearbeitet hat in den heilsamen Dingen, wird der Geist für eine gelungene Meditation bereit sein, und man fühlt sich wie am „Zahltag“. Die eigentliche Arbeit verrichtet man aber in den „misslungenen“ Meditationen.

Während der Gesprächsstunde anlässlich eines Retreats, das ich vor kurzem in Sydney hielt, teilte mir eine Dame mit, dass sie mir den ganzen Tag über böse gewesen sei, aber aus unterschiedlichen Gründen: Während der frühen Meditationen hatte sie mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen und war mir deshalb böse, weil ich nicht endlich die Glocke läutete, um das Ende der Meditation anzuzeigen. Nach den später am Tag durchgeführten Meditationen aber erfuhr sie einen wunderbaren inneren Frieden; deshalb nahm sie es mir nun übel, dass ich allzu früh das Ende der Meditation einläutete. Die Meditationssitzungen waren alle gleich lang, nämlich genau eine Stunde. Man kann es, als Lehrer, mit dem Glockenläuten offensichtlich niemandem recht machen!

So kann es also kommen, wenn wir die Zukunft vorwegnehmen wollen und denken: „Wie viele Minuten soll das denn noch dauern?!“ Dadurch quält man sich nur selbst, indem man sich eine schwere Last aufbürdet, die einen im Grunde gar nichts angeht. Hütet euch also sorgsam davor, euch den schweren Koffer des „Wie lange soll das noch dauern?“ oder „Was soll ich als nächstes tun?“ aufzuladen. Während man so denkt, achtet man nicht auf das, was gerade vor sich geht. Man meditiert dann nicht wirklich. Man ist vom Pfad abgekommen und fordert die Schwierigkeiten geradezu heraus.

Richtet während dieser Phase der Meditation eure ganze Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, derart, dass ihr nicht einmal mehr feststellen könnt, was für ein Tag es ist oder welche Tageszeit: Ist es Morgen? Oder Nachmittag? Keine Ahnung! Nur eines weiß man, nämlich welcher Augenblick *jetzt* ist, die Gegenwart! Auf diese Weise macht man sich das wunderbare Zeitempfinden eines Klosters zueigen, wo man eben jetzt, in diesem Augenblick meditiert, der Minuten ungewahr, die vergangen sind oder noch verbleiben, ohne zu wissen, was für ein Tag heute ist.

Als ich noch ein junger Mönch in Thailand war, hatte ich einmal sogar vergessen in welchem Jahr ich gerade lebte! Es ist etwas Wunderbares, in diesem Reich der Zeitlosigkeit zu leben, in diesem Bereich, der um so vieles freier ist als die von der Zeit gehetzte Welt, in der wir

normalerweise leben. Im zeitfreien Bereich erfährt man den gegenwärtigen Augenblick, so wie die Weisen seit Tausenden von Jahren den gegenwärtigen Augenblick erleben. Zu allen Zeiten war es so und nicht anders. Es ist das Erleben der gegenwärtigen Wirklichkeit.

Die gegenwärtige Wirklichkeit ist erhaben und Ehrfurcht einflößend. Wenn man Vergangenheit und Zukunft hinter sich lässt, ist es, als würde man zum Leben erwachen. Man ist hier, man ist achtsam. Dies ist *die erste Stufe* der Meditation, eben dieses Achtsamsein, das nur in der Gegenwart gründet. Wenn man so weit gelangt ist, hat man schon viel erreicht. Dann hat man das erste Hindernis einer vertieften Meditation abgelegt.

Setzt also all eure Kraft ein, um diese erste Etappe zu erreichen, bis sie stark ist, unerschütterlich und fest gegründet. Dann werden wir die Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick weiter ausbauen und in die nächste Stufe übergleiten lassen, in die stille Achtsamkeit des gegenwärtigen Augenblicks.



## ZWEITER TEIL

*„Schweigen ist für Weisheit und Klarsicht viel fruchtbarer als Denken.“*

Im ersten Teil dieses dreiteiligen Artikels hatte ich zunächst das Ziel dieser Meditation dargelegt, nämlich wunderbares Schweigen, Stille ermöglichende Klarheit des Geistes, von tiefster Einsicht durchdrungen. Dann wies ich das zugrunde liegende Thema auf, das als roter Faden die ganze Meditation durchzieht: Das Loslassen jeglicher materieller und geistiger Bürden.

Schließlich legte ich im ersten Teil ausführlich die Praxis dar, die zu dem führt, was ich die erste Phase dieser Meditation nenne. Sie ist dann erreicht, wenn der Meditierende längere Zeit und ohne jede Unterbrechung völlig entspannt im gegenwärtigen Augenblick weilt. Wie schon im ersten Teil ausgeführt: Was man jetzt erfährt, ist erhaben und Ehrfurcht einflößend... Wenn man so weit gelangt ist, hat man schon viel erreicht: Man hat das erste Hindernis, das tiefe Meditation verhindert, überwunden. Nun aber gilt es, zum noch wunderbareren und wahren Schweigen des Geistes vorzudringen.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, den Unterschied klarzustellen, der zwischen der stillen Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick und dem Nachdenken darüber besteht. Als Vergleich ist das Verfolgen eines Tennisspiels am Fernseher nützlich: Beobachtet man ein solches Spiel genau, dann kann man feststellen, dass es eigentlich zwei gleichzeitig ablaufende Spiele gibt: Da ist einerseits das Spiel, das man am Bildschirm beobachtet, und andererseits das vom Reporter geschilderte. Tatsächlich ist es oft so, dass, wenn z. B. ein Australier gegen einen Neuseeländer spielt, der Bericht des australischen Reporters von dem, was eigentlich geschieht, stark abweicht! Kommentare sind nur allzu oft voreingenommen. In diesem Vergleich steht das Beobachten des Spiels ohne Sportbericht für die schweigende Achtsamkeit in der Meditation; dem Bericht des Reporters zu folgen, steht für das Nachdenken darüber. Es ist wichtig zu erkennen, dass man der Wahrheit viel näher ist, wenn man ohne Kommentare beobachtet, wenn man die schweigende Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick einfach wahrnimmt.

Zuweilen glauben wir, infolge dieses „inneren Kommentars“ die Welt erkannt zu haben. In Wirklichkeit aber kennt der innere Kommentar die Welt überhaupt nicht. Eben dieser innere Kommentar bringt die leidbringenden Täuschungen hervor. Er ist es, der in uns Wut auf Menschen aufkommen lässt, die wir dann als unsere Feinde bezeichnen, und er lässt auch gefährliches Verhaftetsein an unseren Lieben entstehen. Der innere Kommentar ist die Ursache aller Probleme im Leben; er flößt Furcht und Schuldgefühle ein; er lässt Verunsicherung und Depression entstehen. Er führt so sicher zu diesen Illusionen, wie der geschickte Sportreporter im Fernsehen die Zuschauer manipulieren und zu Wut oder Tränen rühren kann. Wenn man also die Wahrheit anstrebt, sollte man den Wert der schweigenden Achtsamkeit erkennen und sie in der Meditation höher schätzen als jeden Gedanken.

In der Bedeutung, die man den Gedanken beimisst, liegt das Haupthindernis zur schweigenden Achtsamkeit. Wenn wir behutsam dazu übergehen, unsere Gedanken nicht mehr so wichtig zu nehmen sowie Wert und Wahrheitstreue der schweigenden Achtsamkeit zu erkennen, öffnen wir uns den Weg zu dieser zweiten Phase, zu schweigender Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick.

Einer der wunderbaren Wege, dieses innere Kommentieren zu überwinden, ist das Entfalten einer derart starken Geistesgegenwart, dass man jeden Augenblick so scharf beobachtet, dass man gar nicht mehr dazu kommt, irgendwelche Kommentare über das abzugeben, was sich soeben ereignet hat. Ein Gedanke ist ja oft eine Meinung über das soeben Stattgefundene, z. B. „Das war gut“, „Das war unschön“, „Was war das?“. Alle diese Kommentare beziehen sich auf eine Erfahrung, die bereits vergangen ist. Wenn man das tut, lenkt man seine Aufmerksamkeit von der neuen, inzwischen eingetretenen Erfahrung ab. Man befasst sich dann gewissermaßen mit Besuchern, die schon da sind, und übersieht dabei die neu Eintreffenden.

Stellen wir uns einmal unseren Geist als Gastgeber bei einer Party vor, der die Eintretenden Gäste schon an der Tür begrüßt. Wenn wir uns, während ein neuer Gast eintritt, gerade mit den anderen über dieses und jenes unterhalten, dann kommen wir unserer Pflicht als Gastgeber gegenüber dem neuen Gast nicht nach. Da nun aber jeden Augenblick ein neuer Gast zur Tür hereinkommt, bleibt uns nichts anderes übrig, als jeden neu Hinzukommenden zu begrüßen und uns dann unmittelbar dem Nächsten zuzuwenden. Wir können es uns nicht leisten, uns auch nur für kurze Zeit mit einem der anderen Gäste zu unterhalten; denn dadurch würden wir ja den zuletzt gekommenen übersehen. In der Meditation verhält es sich ähnlich: Alle Erfahrungen treten durch die Tore unserer Sinne in unseren Geist ein, eine folgt der anderen. Wenn wir eine Erfahrung achtsam begrüßen und uns dann mit unserem Gast unterhalten, werden wir die nächste Erfahrung, die unmittelbar danach eintritt, verpassen.

Wenn man ganz für jede Erfahrung, jeden Gast da ist, der in den Geist eintritt, dann hat man keine freie Sekunde für innere Kommentare. Man kann dann nicht mit sich selbst plaudern, weil man voll auf die achtsame Begrüßung von dem gerichtet ist, was gerade in den Geist eintritt. Hier ist Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick so fein abgestimmt, dass sie zu stets gegenwärtiger schweigender Achtsamkeit wird.

Während man diesen Grad inneren Schweigens entfaltet, wird man gewahr, dass man damit eine schwere Last los-wird. Es ist, als ob man vierzig oder fünfzig Jahre lang ununterbrochen einen schweren Rucksack getragen hätte und viele, viele Meilen auf dem Rücken schleppen musste. Jetzt endlich hat man den Mut und die Einsicht aufgebracht, den Rucksack abzunehmen und ihn für eine Weile auf den Boden zu stellen. Man fühlt sich unbeschreiblich erleichtert, ist man doch jetzt nicht mehr mit dem schweren Rucksack des inneren Geschwätzes belastet.

Eine andere nützliche Methode der Entfaltung schweigender Achtsamkeit liegt darin, dass man den Raum erkennt, der zwischen zwei Gedanken, also zwischen den Phasen inneren Geschwätzes liegt. Wenn man scharf darauf achtet, was zwischen dem Ende eines Gedankens und dem Einsetzen des nächsten liegt: *Genau das ist sie, die schweigende Achtsamkeit!* Sie mag zunächst nur vorübergehender Natur sein; indem man jedoch diese schweigende Achtsamkeit als solche wahrnimmt, gewöhnt man sich an sie. Dann hält dieses Schweigen auch länger an. Man beginnt, Freude an diesem Schweigen zu empfinden, jetzt, da man endlich zu ihm vorgedrungen ist, und deshalb kann es sich auch weiter entfalten. Vergessen wir aber nicht: Das Schweigen ist sehr empfindlich: sobald es uns über sich sprechen hört, verschwindet es augenblicklich.

Es wäre in der Tat wunderbar für uns alle, wenn wir das innere Kommentieren aufgeben und in schweigender Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick lange genug verweilen könnten, um zu erfahren, wie beseligend dieser Zustand ist. Das Schweigen ist viel besser dazu geeignet, Weisheit zu entfalten, als Denken. Wenn man sich dessen bewusst ist, wie viel beglückender und wertvoller es ist, innerlich zu schweigen, dann wird uns dieses Schweigen als erstrebenswert und wichtig erscheinen. Das innere Schweigen wird dann das, wohin der Geist sich neigt; unerlässlich sucht er dann das Schweigen, bis zu dem Grad, wo nur noch gedacht wird, wenn es tatsächlich erforderlich ist und einen Sinn hat. Da man auf dieser Stufe erkannt hat, dass Denken in Wirklichkeit meist zwecklos ist und uns nicht weiterführt, ja nur ein Hindernis darstellt, verbringt man nun gerne und mühelos viel Zeit in innerem Schweigen.

Die zweite Phase dieser Meditation besteht also in schweigender Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick. Man kann seine Zeit größtenteils damit verbringen, diese zwei Phasen zu pflegen, denn wenn sie gemeistert sind, hat man eine bedeutende Strecke auf dem Pfad der Meditation zurückgelegt. In dieser schweigenden Achtsamkeit des „Gerade Jetzt“ erfahren wir viel Frieden und Glück und die sich aus ihnen ergebende Weisheit.

Will man noch weiter gehen, dann kann man, statt innerlich schweigend achtsam gegenüber allem zu weilen, was in den Geist eintritt, diese schweigende Achtsamkeit des Augenblicks dadurch üben, dass man nur *in einem Objekt* aufgeht. Dieses *eine Objekt* mag die Wahrnehmung des Atemvorgangs sein, der Gedanke liebender Güte (*Mettā*), die Visualisation eines farbigen Kreises im Geist (*Kasina*) oder irgendein anderes, weniger übliches Objekt der Achtsamkeit. Im Folgenden wollen wir die Achtsamkeit in der Gegenwart hinsichtlich des Atems beschreiben.

Die Aufmerksamkeit ganz auf einen Punkt zu richten bedeutet, die Vielfalt loszulassen und sich so ihrem Gegenstück, der Einheit, zuzuwenden. In dem Maß, in dem der Geist sich nur auf eine Sache richtet und beginnt, einig zu werden, nimmt das Erleben von Frieden, Glück und Kraft bedeutend zu. Man erkennt dann, dass die Bewusstseins-Vielfalt—etwa wie wenn sechs Telefonapparate auf unserem Schreibtisch stehen und alle gleichzeitig läuten—eine große Last darstellt, während das Loslassen dieser Vielfalt—man lässt nur noch einen privaten Anschluss

zu—eine beseligende Erleichterung mit sich bringt. Die Einsicht in das Belastende der Vielfalt ist ausschlaggebend für die Fähigkeit, die Achtsamkeit auf dem Atem ruhen zu lassen.

Hat man die schweigende Achtsamkeit in der Gegenwart behutsam und lange genug geübt, kann man feststellen, dass es nicht mehr schwer fällt, diese Achtsamkeit ohne Unterbrechung ganz auf jeden Atemzug zu richten. Das liegt daran, dass die zwei Haupthindernisse der Atemmeditation bereits ausgeschaltet sind. Das erste dieser Hindernisse ist die Neigung des Geistes, in die Vergangenheit oder in die Zukunft abzuschweifen, das zweite ist das innere Gespräch. Deshalb lehre ich die beiden Vorstufen von Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick und schweigender Achtsamkeit in der Gegenwart als tragfähige Vorbereitung auf eine vertiefte Atemmeditation.

Oft kommt es vor, dass Meditierende mit der Atemmeditation beginnen, noch während ihr Geist zwischen Vergangenem und Zukünftigem hin- und herspringt und die Achtsamkeit im inneren Kommentar untergeht. Unvorbereitet wie sie sind, erscheint ihnen die Atemmeditation zu schwer, ja unmöglich, so dass sie entmutigt aufgeben. Sie geben auf, weil sie nicht von der richtigen Grundlage ausgegangen sind. Sie haben versäumt, die Vorarbeit zu leisten, die der Achtsamkeit auf den Atem vorangehen muss. Ist aber der Geist durch die Entfaltung dieser zwei ersten Stufen gut geschult, dann stellen wir fest, dass wir unsere Aufmerksamkeit mühelos auf dem Atem halten können. Wenn es uns aber schwerfällt, zeigt das nur, dass wir zu schnell durch die beiden ersten Stufen gegangen sind. Dann heißt es, zu den vorbereitenden Übungen zurückzukehren! „Sorgfalt und Geduld sind der schnellste Weg.“

Wenn man sich ganz dem Atem zuwendet, erfährt man den Atemvorgang unmittelbar. Man nimmt dann das wahr, was beim Atmen vor sich geht, ob also der Atem ein oder ausgeht oder dazwischen liegt. Manche Lehrer weisen an, den Atem an der Nasenspitze zu beobachten, andere, ihn an der Bauchdecke wahrzunehmen, wieder andere fordern uns auf, ihn abwechselnd hier und dort zu gewahren. Meiner Erfahrung nach spielt es keine Rolle, wo man den Atem wahrnimmt. Tatsächlich ist es am besten, wenn man den Atem überhaupt nirgends feststellt! Beobachtet man den Atem an der Nasenspitze, dann kann das zu einer Nasen-Achtsamkeit führen statt zu Atem-Achtsamkeit, und beobachtet man ihn an der Bauchdecke, dann wird dies leicht zu einer Bauch-Achtsamkeit. Fragen wir uns stattdessen einfach: „Atme ich gerade ein oder aus?“ Diese Wahrnehmung von dem, was der Atem gerade tut, ist das, worauf wir uns in der Atemmeditation richten sollten. Versuchen wir also nicht festzustellen, wo sich diese Wahrnehmung befindet; vielmehr gilt es, sich auf die Wahrnehmung als solche auszurichten.

Ein häufiges Hindernis auf dieser Stufe ist die Neigung, den Atem zu *kontrollieren*, was das Atmen nur erschwert. Um dieses Hindernis zu überwinden, stellen wir uns vor, dass wir in einem Auto sitzen und durch dessen Fenster sehen. Wir sind weder der Fahrer noch der Beifahrer; verzichten wir also auf das Erteilen von Anweisungen; lassen wir dieses Mitsteuern

los, und genießen wir die Fahrt. Lassen wir entsprechend den Atem sich um das Atmen kümmern, und sehen wir dabei einfach zu, ohne einzugreifen.

Wenn man, etwa über eine Dauer von hundert aufeinanderfolgenden Atemzügen, ohne dabei auch nur einen Atemzug auszulassen, wahrnimmt, wie der Atem ein- und ausgeht, dann hat man das erreicht, was ich die dritte Phase der Meditation nenne: *anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem*. Diese Phase ist noch friedvoller und beglückender als die vorangegangene. Um aber noch tiefer vorzudringen, ist die „volle“ *anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem* zu erzielen.

Diese vierte Phase, die *volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem*, findet dann statt, wenn man seine Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Augenblick des Atemvorgangs richtet. Man nimmt dann den Akt des Einatmens von Anfang an wahr, wenn also die erste Empfindung des Einatmens einsetzt. Dann beobachtet man, wie diese Empfindungen schrittweise den ganzen Vorgang des Einatmens durchziehen, ohne dabei auch nur einen Augenblick auszulassen. Wenn dann die Einatmung ihren Abschluss findet, ist man sich auch dieses Augenblicks bewusst, man sieht diese letzte Phase der Einatmung im Geiste ablaufen. Den nächsten Augenblick nimmt man als Pause zwischen zwei Atemzügen wahr, und so weitere Pausen, bis die Ausatmung einsetzt. Nun nimmt man den ersten Augenblick der Ausatmung wahr sowie jede aus ihm erstehende Empfindung, bis der Vorgang des Ausatmens sein Ende findet. All dies findet im Schweigen statt, im gegenwärtigen Augenblick.

Man nimmt also jede Phase jeder einzelnen Ein- und Ausatmung wahr, ohne Unterbrechung, für viele hundert Male nacheinander. Deshalb wird diese Stufe „volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem“ genannt. Diese Stufe kann nicht erzwungen werden, sie wird nicht durch Festhalten oder Anklammern erlangt. Dieser Grad an Stille ist nur durch Loslassen alles Weltlichen zu erwirken, mit Ausnahme eben dieser gegenwärtigen Wahrnehmung des nunmehr still vor sich gehenden Atems. Nicht das „Ich“ erreicht diese Stufe, sondern der Geist. Der Geist macht die Arbeit selbst. Er erkennt das Verweilen auf dieser Stufe, einfach mit dem Atem alleine zu sein, als äußerst friedvoll und wohltuend. Hier beginnt der „Macher“, der Hauptteil des Ego, zu verschwinden.

Auf dieser Stufe der Meditation erfahren wir mühelosen Fortschritt. Wir dürfen uns nur nicht im Weg stehen, müssen geschehen lassen und beobachtend verharren. Der Geist wird sich dann, wenn wir ihn nur lassen, wie von selbst zu dieser so einfachen, friedvollen und beseligenden Einheit des Verweilens bei nur einem Objekt neigen, wenn wir in jedem Augenblick ausschließlich beim Atem verweilen. Dies ist Einheit des Geistes, Einheit im Augenblick, Einheit in der Stille.

Diese vierte Phase ist das, was ich das „Sprungbrett“ der Meditation zu nennen pflege; denn von hier aus kann man den Kopfsprung in die glückseligen Zustände machen. Wenn man einfach diese Einheit des Bewusstseins beibehält, indem man nicht eingreift, beginnt der Atem dahinzuschwinden. Es kommt uns so vor, als ob der Atem verschwinde, weil der Geist sich

stattdessen ganz auf das richtet, was im Mittelpunkt der Wahrnehmung des Atems liegt, nämlich erhabener Friede, Freiheit und Glückseligkeit.

Auf dieser Stufe spreche ich vom „wunderbaren Atem“. Hier erkennt der Geist, dass der friedvolle Atem außerordentlich wunderbar ist. Man ist sich ununterbrochen dieses wunderbaren Atems gewahr, in jedem Augenblick, ohne Unterbrechung in der Kette der Wahrnehmungen. Man nimmt nur noch den wunderbaren Atem wahr, ohne Mühe und für lange Zeit.

Nun lassen wir auch den Atem dahinschwinden, und alles, was übrig bleibt, ist „das Wunderbare“. Dieses körperlose Wunderbare wird zum einzigen Inhalt des Geistes. Nun ist man nicht mehr des Atems gewahr, noch des Körpers, noch des Denkens, noch der Töne oder der übrigen Außenwelt. Das Einzige, dessen man sich noch bewusst ist, ist dieses Wunderbare, ist Friede, Seligkeit, Licht, oder wie auch immer die eigene Wahrnehmung es später deutet. Man nimmt ohne Unterbrechung und mühelos einzig „das Wunderbare“ selbst wahr, ohne ein Etwas, das wunderbar ist. Lange zuvor hat man sich ja vom inneren Geschwätz losgelöst, von Beschreibungen und Erklärungen. Hier ist der Geist so still geworden, dass wir nichts mehr auszusagen vermögen.

Wir nehmen gerade das erste Aufblühen von Glückseligkeit wahr. Diese Glückseligkeit wird zunehmen, wachsen, fest und unerschütterlich werden. So treten wir in jene Meditationszustände ein, die *Jhāna* genannt werden. Doch darauf soll erst im dritten Teil eingegangen werden.

## DRITTER TEIL

*„Wir machen absolut gar nichts und beobachten, wie sanft und wunderbar und zeitlos der Atem erscheinen kann.“*

In den Teilen 1 und 2 haben wir die ersten vier Stufen (wie sie hier genannt werden) der Meditation kennengelernt:

- Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick.
- Schweigende Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick.
- Schweigende Aufmerksamkeit auf den Atem im gegenwärtigen Augenblick.
- Volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem.

Jede dieser Stufen muss gut entwickelt sein, bevor man zur nächsten weitergeht. Wenn man versucht, durch diese Phasen des Loslassens hindurchzuhasten, dann werden die höheren Stufen unerreichbar. Es ist wie die Errichtung eines hohen Gebäudes auf unzureichendem Fundament. Das erste Stockwerk ist schnell gebaut und ebenso das zweite und dritte. Wenn aber das vierte Stockwerk aufgesetzt wird, fängt das ganze Gebilde ein bisschen zu wackeln an. Versucht man gar ein fünftes Stockwerk hinzuzufügen, dann stürzt alles ein. Nehmen wir uns daher bitte viel Zeit für diese vier ersten Stufen, machen wir sie fest und tragfähig, bevor wir zur fünften Stufe fortschreiten. Man sollte imstande sein, die vierte Stufe „volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem“—achtsam zu jedem Zeitpunkt des gesamten Atemzuges ohne eine einzige Unterbrechung—müheles für zwei- oder dreihundert Atemzüge in Folge durchzuhalten. Damit meine ich nicht, dass man in dieser Phase die Atemzüge zählen soll, sondern ich gebe nur einen Hinweis, welche Zeitspanne man etwa auf Stufe vier verweilen können sollte, bevor man weiter fortschreitet. In der Meditation ist Geduld der schnellste Weg!

Die fünfte Stufe heißt „volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den wunderbaren Atem“. Oft entspringt diese Phase ganz natürlich, nahtlos, aus der vorhergehenden. Während unsere volle Aufmerksamkeit müheles und beständig in der Erfahrung des Atems ruht, ohne jede Unterbrechung im gleichmäßigen Fluss der Achtsamkeit, beruhigt sich der Atem. Er wandelt sich von einem groben, gewöhnlichen Atem zu einem ganz sanften und friedvollen „wunderbaren Atem“. Der Geist erkennt diesen wunderbaren Atem und erfreut sich an ihm. Er erfährt eine Vertiefung der Zufriedenheit und ist glücklich, einfach in der Beobachtung des wunderbaren Atems zu verweilen. Der Geist braucht nicht gezwungen zu werden, denn er verweilt von selbst beim wunderbaren Atem. Das „Ich“ macht gar nichts. Wenn das „Ich“ an dieser Stelle etwas zu tun versucht, dann stört es den gesamten Vorgang, das Wunderbare geht verloren, und man fällt weit zurück, als ob man beim „Mensch-ärgere-dich-nicht“ kurz vor dem Häuschen hinausgeworfen würde. Ab dieser Phase der Meditation muss der „Macher“ verschwinden, und nur der rein passive „Beobachter“ bleibt erhalten.

Um dies zu erreichen, gibt es den hilfreichen Trick, das innere Schweigen ein einziges Mal zu unterbrechen und sich in Gedanken ganz sachte einzuflüstern: „ruhig“.—Das ist alles. In dieser

Phase der Meditation ist der Geist gewöhnlich so sensibel, dass ihn solch ein zarter Stupser wie dieser veranlasst, der Anweisung willig zu folgen. Der Atem beruhigt sich, und der wunderbare Atem kommt zum Vorschein.

Wenn wir eben diesen wunderbaren Atem in der Gegenwart passiv beobachten, sollten wir alle Wahrnehmungen von Ein- oder Ausatmung, oder Anfang, Mitte und Ende eines Atemzuges, verschwinden lassen. Wir sind uns ausschließlich der Erfahrung des gegenwärtigen wunderbaren Atems bewusst. Der Geist befasst sich weder damit, in welchem Abschnitt der Atemzyklus sich gerade befindet, noch in welcher Region des Körpers dies geschieht. Hier vereinfachen wir den Gegenstand der Meditation, die Erfahrung des Atems in der Gegenwart, indem wir alle unnötigen Einzelheiten entfernen, uns jenseits der Dualität von „ein“ und „aus“ begeben und uns einfach eines wunderbaren Atems bewusst sind, der sanft und beständig erscheint, fast unveränderlich.

Wir machen absolut gar nichts und beobachten, wie sanft und wunderbar und zeitlos der Atem erscheinen kann. Wir entdecken, wieviel Ruhe wir ihm gewähren können. Wir nehmen uns Zeit, die Süße des wunderbaren Atems auszukosten, immer ruhiger, immer süßer.

Jetzt wird der Atem verschwinden, nicht wenn „Ich“ es will, sondern wenn genug Ruhe besteht, und nur „das Wunderbare“ bleibt zurück. Ein Gleichnis aus der englischen Literatur mag hier behilflich sein. In Lewis Carrolls „Alice im Wunderland“ sehen Alice und die weiße Königin das Bild einer lächelnden Grinsekatze am Himmel erscheinen. Während sie beobachten, verschwindet zuerst der Schwanz der Katze, dann die Pfoten, gefolgt vom Rest der Beine, und bald ist der gesamte Rumpf entschwunden, so dass nur noch der Katzenkopf zurückbleibt, immer noch lächelnd. Dann beginnt der Kopf ins Nichts dahinzuschwinden, von den Ohren und Schnurrhaaren nach innen, und bald ist auch der lächelnde Katzenkopf gänzlich verschwunden –bis auf das Lächeln, das einzig im Himmel zurückbleibt! Ein Lächeln ohne Gesicht und ohne Lippen, aber dennoch ein erkennbares Lächeln. Das ist ein treffender Vergleich für den Vorgang des Loslassens, der an diesem Punkt in der Meditation geschieht. Die Katze mit einem Lächeln in ihrem Gesicht steht für den wunderbaren Atem. Das Verschwinden der Katze entspricht dem Verschwinden des Atems, und das körperlose Lächeln, das weiterhin am Himmel erkennbar bleibt, steht für das rein geistige Objekt, jenes „Wunderbare“, das deutlich im Geist wahrnehmbar ist.

Dieses rein geistige Objekt wird „*Nimitta*“ genannt. „*Nimitta*“ bedeutet „Bild“, in diesem Fall ein geistiges Bild. Dies ist ein realer Gegenstand in der Landschaft des Geistes (*Citta*), und wenn es zum ersten Mal erscheint, kommt es einem äußerst merkwürdig vor. Man hat eben noch nie zuvor etwas Derartiges erlebt. Dennoch sucht die Geistestätigkeit, die „Wahrnehmung“ genannt wird, durch den Schatz ihrer Lebenserfahrung nach etwas, was zumindest ein bisschen ähnlich ist, um dem Geist eine Deutung zu verschaffen. Von den meisten Meditierenden wird das „Körperlose Wunderbare“, diese geistige Freude, als ein wunderschönes Licht wahrgenommen. Es ist aber kein Licht. Die Augen sind geschlossen, und das Sehbewusstsein ist



längst abgeschaltet. Es ist geistiges Bewusstsein, das zum ersten Mal aus der Welt der fünf Sinne befreit wurde. Es ist gleichsam, als ob der Vollmond, das heißt hier der hell strahlende Geist, aus den Wolken hervortritt, die für die Welt der fünf Sinne stehen. Der Geist manifestiert sich, er ist kein Licht, aber für die meisten erscheint er als ein Licht, wird er als ein Licht wahrgenommen. Diese unvollkommene Deutung ist das Beste, was unsere Wahrnehmung uns bieten kann.

Bei anderen Meditierenden zieht es die Wahrnehmung vor, dieses erste Erscheinen des Geistes in Form von körperlichen Empfindungen zu deuten, wie z. B. tiefe, beglückende Ruhe oder ekstatische Gefühle. Doch auch hier wieder ist das eigentliche Körperbewusstsein, das schmerzhaft und angenehm, heiß und kalt usw. empfindet, seit langem stillgelegt. Dies ist kein körperliches Gefühl, sondern es wird nur „wahrgenommen“ als einer körperlich angenehmen Empfindung ähnlich. Manche sehen ein weißes Licht, andere einen goldenen Stern, und wieder andere eine blaue Perle... . Entscheidend für das Verständnis ist die Einsicht, dass sie alle das gleiche Phänomen beschreiben. Sie alle erleben das gleiche rein geistige Objekt, und die verschiedenen Einzelheiten werden von ihrer unterschiedlichen Wahrnehmung hinzugefügt.

Man kann ein *Nimitta* an den folgenden sechs Merkmalen erkennen: 1) Es erscheint nur nach der fünften Stufe der Meditation, nachdem der Meditierende lange Zeit beim wunderbaren Atem verweilte. 2) Es erscheint, wenn der Atem verschwindet. 3) Es kommt nur zum Vorschein bei völliger Abwesenheit der fünf äußeren Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. 4) Es manifestiert sich nur im schweigenden Geist, wenn keinerlei begriffliches Denken (innerer Kommentar) vorhanden ist. 5) Es ist sonderbar, aber von gewaltiger Anziehungskraft. 6) Es ist ein Objekt voll wunderschöner Schlichtheit. Ich erwähne diese Merkmale, damit man echte *Nimitta* von eingebildeten unterscheiden kann.

Die sechste Stufe schließlich heißt „*Erfahrung des wunderschönen Nimitta*“. Sie wird erreicht, wenn man Körper, Denken und die fünf Sinne (einschließlich der Empfindung des Atems) so vollständig loslässt, dass nur das wunderschöne *Nimitta* übrigbleibt.

Wenn sich das *Nimitta* zum ersten Mal zeigt, wirkt es manchmal glanzlos. In diesem Stadium sollte man sofort zur vorhergehenden Stufe der Meditation, der schweigenden, stetigen Aufmerksamkeit auf den wunderbaren Atem, zurückkehren. Man hat sich zu schnell in Richtung *Nimitta* bewegt. Manchmal ist das *Nimitta* leuchtend, aber unbeständig, es blinkt und blitzt wie ein Leuchtturmfeuer und verschwindet dann. Auch das zeigt an, dass man den wunderbaren Atem zu früh verlassen hat. Man muss fähig sein, die Aufmerksamkeit auf den wunderbaren Atem mit Leichtigkeit für lange, lange Zeit aufrechtzuerhalten, bevor der Geist imstande ist, sich scharf und anhaltend auf das viel subtilere *Nimitta* zu richten. Also üben wir unseren Geist am wunderbaren Atem, wir schulen ihn geduldig und sorgfältig, und wenn es dann an der Zeit ist, zum *Nimitta* fortzuschreiten, finden wir es leuchtend, beständig und leicht zu erhalten.

Die Hauptursache, warum das Nimitta glanzlos erscheinen kann, ist, dass die Zufriedenheit nicht tief genug gründet. Wir wollen noch immer etwas erlangen. Gewöhnlich wünschen wir uns ein leuchtend helles Nimitta, oder wir ersehnen Jhāna. Es ist wesentlich, sich darauf zu besinnen, dass Jhāna Zustände des Loslassens sind, Zustände unglaublich tiefer Zufriedenheit. Also geben wir den hungrigen Geist auf, wir entwickeln Zufriedenheit mit dem wunderbaren Atem, und Nimitta und Jhāna werden von selbst geschehen.

Der Hauptgrund für die Unbeständigkeit des Nimitta ist, dass der „Macher“ einfach nicht aufhören kann einzugreifen. Der „Macher“ ist der Aufseher, der alles kontrollieren will, der besserwiserische Beifahrer, der sich ständig dort einmischt, wo er nichts zu suchen hat und alles durcheinanderbringt. Meditation ist ein natürlicher Vorgang des Zur-Ruhe-Kommens, der erfordert, dass das „Ich“ gänzlich aus dem Weg geräumt wird. Tiefe Meditation geschieht nur, wenn man wirklich loslässt, und das bedeutet *wirklich loslassen* bis zu dem Punkt, wo der Vorgang für den „Macher“ unerreichbar wird.

Eine hilfreiche Maßnahme zur Erreichung solch gründlichen Loslassens ist es, dem Nimitta bewusst Vertrauen zu schenken. Man unterbricht das Schweigen nur für einen Augenblick—ganz, ganz zärtlich—und flüstert gleichsam im eigenen Geist, dass man dem Nimitta sein volles Vertrauen schenkt, damit der „Macher“ alle Kontrolle aufgeben und einfach verschwinden kann. Der Geist, der uns in Form des Nimitta gegenwärtig ist, wird dann die Führung übernehmen, während wir das Geschehen nur beobachten.

Wir brauchen hier nicht zu handeln, weil die wundervolle Schönheit des Nimitta auch ohne unsere Unterstützung mit Leichtigkeit ungebrochene Aufmerksamkeit aufrechterhalten kann. Seien wir vorsichtig, jetzt nicht in Beurteilungen zu geraten. Fragen wie „Was ist das?“, „Ist das Jhāna?“, „Was soll ich als nächstes machen?“ usw. sind alle das Werk des „Machers“, der versucht, sich wieder einzumischen. Das stört den Vorgang. Man kann alles bewerten, wenn die Reise vorbei ist. Ein guter Wissenschaftler beurteilt das Experiment erst am Ende, wenn alle Daten eingeholt sind. Jetzt aber beurteilen wir weder, noch versuchen wir, das Ganze zu verstehen. Man braucht sich nicht um den Randbereich des Nimitta zu kümmern: „Ist es rund oder oval?“, „Ist die Abgrenzung scharf oder verschwommen?“ Das ist alles unnötig und führt nur zu mehr Vielfalt, Vertiefung der Spaltung in „innen“ und „außen“ und zu mehr Ablenkung.

Gewähren wir dem Geist, sich in die von ihm gewünschte Richtung zu neigen, die gewöhnlich ins Innere des Nimitta weist. Dieser Mittelpunkt liegt im allerschönsten Bereich, wo das Licht am reinsten und hellsten strahlt. Wir lassen los und genießen einfach die Reise, während die Aufmerksamkeit ins Innere gezogen wird und direkt hineinfällt, oder während das Licht sich ausbreitet und uns rundherum vollkommen umschließt. Tatsächlich ist beides ein und dieselbe Erfahrung, nur aus unterschiedlichem Blickwinkel wahrgenommen. Lassen wir den Geist in Glückseligkeit aufgehen, lassen wir zu, dass die siebente Stufe auf diesem Pfad der Meditation, *Jhāna*, geschieht.

Es gibt zwei häufig auftretende Hindernisse an der Schwelle zu Jhāna: Begeisterung und Angst. In Begeisterung wird man aufgeregt. Wenn der Geist an dieser Stelle denkt: „Super, das ist es!“, dann wird Jhāna höchst wahrscheinlich nicht eintreten. Diese „Super“-Reaktion muss zurückgehalten werden zugunsten vollkommener Passivität. Man kann sich die ganzen Freudenbekundungen aufheben, bis man wieder aus dem Jhāna auftaucht, denn da gehören sie ordnungsgemäß hin. Allerdings ist das wahrscheinlichere Hindernis die Angst. Angst entsteht unter dem Eindruck der gewaltigen Kraft und Glückseligkeit des Jhāna, oder auch aus der Erkenntnis, dass etwas zurückgelassen werden muss, um ganz in Jhāna hineinzugehen— nämlich das „Ich“! Der „Macher“ schweigt zwar angesichts des Jhāna, aber er ist immer noch anwesend. Innerhalb des Jhāna ist er ganz weg. Der „Beobachter“ hingegen arbeitet weiter, man ist bei vollem Bewusstsein, aber sämtliche Schaltebel sind jetzt außer Reichweite. Man kann nicht einen einzigen Gedanken formen, geschweige denn eine Entscheidung treffen. Der Wille ist eingefroren, und das kann auf den Anfänger unheimlich wirken. Nie zuvor im ganzen Leben hat man je erlebt, dass man dermaßen alle Kontrolle verliert und doch so vollständig bewusst bleibt. Die Angst ist die Angst vor der Aufgabe von etwas so Wesentlichem und Persönlichem wie dem Willen.

Man kann die Angst überwinden durch Vertrauen in die Lehre des Buddha in Verbindung mit der verführerischen Glückseligkeit, die man als Belohnung direkt vor sich sieht. Der Erhabene sagt oft, dass die Glückseligkeit der Jhāna *„nicht zu fürchten ist, sondern angestrebt, entwickelt und beständig ausgebildet werden soll“* (M 66). In tiefer Überzeugung von der Lehre des Erhabenen und dem Vorbild der edlen Jünger schenken wir, bevor Angst entstehen kann, der Glückseligkeit also unser volles Vertrauen. Wir sind der Lehre treu und lassen uns von Jhāna herzerwärmend umarmen zugunsten einer mühelosen, körperlosen, ichlosen und beseligenden Erfahrung, dem tiefgründigsten Erlebnis unseres ganzen Lebens. Bringen wir den Mut auf, für eine Weile jegliche Kontrolle restlos aufzugeben und all dieses selbst zu erleben.

Wenn es ein Jhāna ist, dann wird es lange Zeit anhalten. Falls es nur ein paar Minuten dauert, verdient es nicht, Jhāna genannt zu werden. Normalerweise dauern die höheren Jhāna viele Stunden an. Einmal drinnen, hat man keine Wahl mehr. Man wird sich aus einem Jhāna nur dann erheben, wenn der Geist bereit ist, wieder herauszutreten, wenn gewissermaßen der „Treibstoff“ der Entsagung, den man zuvor aufgebaut hat, ganz aufgebraucht ist. Diese Bewusstseinszustände sind so ruhig und befriedigend, dass sie ihrem ganzen Wesen nach sehr lange Zeit anhalten. Ein weiteres Merkmal des Jhāna ist, dass es sich nur ereignet, nachdem das Nimitta in der beschriebenen Weise wahrgenommen worden ist. Ferner sollte man wissen, dass man in allen Jhāna niemals den Körper empfinden kann (z. B. körperliche Schmerzen) und dass man unmöglich von außen kommende Geräusche hören oder irgendeinen Gedanken hervorbringen kann, nicht einmal „gute“ Gedanken. Dort gibt es ausschließlich eine reine Einheit der Wahrnehmung, eine Erfahrung ungeteilter Glückseligkeit, die ohne Veränderung sehr lange Zeit anhält. Dies ist keine Trance, sondern ein Zustand erhöhter Bewusstheit. Ich erwähne das, damit man selbst herausfinden kann, ob das, was man für Jhāna hält, echt oder eingebildet ist.

Über Meditation gibt es viel mehr zu sagen. Hier wurde nur die grundlegende Methode beschrieben, die in sieben Stufen fortschreitet und im ersten Jhāna gipfelt. Man könnte noch vieles ausführen über die fünf Hindernisse (*Nivarana*) und wie sie überwunden werden, über die Bedeutung der Achtsamkeit (*Sati*) und wie sie eingesetzt wird, über die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit (*Satipatthāna*), die vier Machtfährten (*Iddhipāda*), die fünf Leitkräfte (*Indriya*) und natürlich über die höheren *Jhāna*. Das alles betrifft die Meditationspraxis, doch dies muss auf eine andere Gelegenheit verschoben werden.

Wer der Ansicht ist, all dies lediglich als „Samatha-Praxis“ ohne Berücksichtigung von Klarblick (*Vipassanā*) auffassen zu müssen, der möge bitte bedenken, dass es weder *Vipassanā* noch *Samatha* ist. Es wird „*Bhāvanā*“ genannt, die vom Erhabenen gelehrte Methode der Geistesentfaltung, die in der Waldtradition Nordost-Thailands unverändert praktiziert wird. Mein Lehrer, der ehrwürdige Ajahn Chah, war Teil dieser Tradition. Er hat oft gesagt, dass man *Samatha* und *Vipassanā* nicht trennen könne, und ebensowenig könne man dieses Paar ohne rechte Ansicht, rechtes Denken, rechtes sittliches Betragen usw. entwickeln. In der Tat: Fortschritt auf den erwähnten sieben Stufen setzt Verständnis und Annahme der Lehre des Erhabenen sowie Reinheit der ethischen Lebensführung voraus. Einsicht ist notwendig, um jede einzelne dieser Stufen zu erreichen, nämlich Einsicht in die Bedeutung des „Loslassens“. Je weiter man diese Stufen entwickelt, um so tiefer wird die Einsicht reichen, und wenn sie die *Jhāna* einschließt, wird sie das gesamte Verständnis umwandeln. Einsicht umtanzt gleichsam *Jhāna*, und *Jhāna* umtanzt Einsicht. Dies ist der Pfad zum *Nibbāna*, denn der Erhabene hat in D 29 erklärt: „*Wer in Jhāna schwelgt, kann viererlei Ergebnis erwarten: Stromeintritt, Einmalwiederkehr, Nichtwiederkehr und volle Erleuchtung zu Lebzeiten.*“