

HEYNE <

AJAHN BRAHM

Wie hilft der Bär beim Glücklichen?



Fragen und Antworten
für den buddhistischen Weg zu einem
achtsamen und erfüllten Leben

Das Buch

Meisterhaft versteht es Ajahn Brahm, die zeitlose Lehre des Buddha für uns westliche Menschen zu erschließen. Hier beantwortet der beliebte Mönch zentrale Fragen zur buddhistischen Lebenspraxis, die ihm während der letzten Jahre von seinen Schülern gestellt wurden. Ob er uns zeigt, wie wir mit einem Teddybär zu Selbstliebe und Gelassenheit finden, ob er handfeste Tipps für den Umgang mit Ängsten oder Depression gibt oder erläutert, warum Meditation mehr Spaß machen kann als Sex: Ajahn Brahms Ratschläge, illustriert durch wunderbare Geschichten und Anekdoten, bieten sowohl erfahrenen Meditierenden als auch Nicht-Buddhisten eine Fülle an unschätzbar wertvollen Inspirationen für den Alltag und für eine bewusste Lebensgestaltung.

Vom Autor der Bestseller *Die Kuh, die weinte* und *Der Elefant, der das Glück vergaß*

Der Autor

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.

www.bswa.org

Ajahn Brahm

Wie hilft der Bär beim Glücklichein?

Fragen und Antworten für den buddhistischen Weg zu einem achtsamen
und erfüllten Leben

Aus dem Englischen übertragen
von Karin Weingart

L o t o s

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »Bear Awareness. Questions and Answers on Taming Your Wild Mind« bei Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, USA.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2017 by Buddhist Society of Western Australia
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Lotos Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28,
81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Covergestaltung: Guter Punkt GmbH und Co. KG

Covermotive: Nach einer Idee von Christine Klell, Wien, unter Verwendung
eines Motivs von © Ultra-na-more

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-22400-4

V003

www.Integral-Lotos-Ansata.de
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata
www.penguinrandomhouse.de

Inhalt

[Vorwort](#)

[Anmerkung der Herausgeber](#)

[Der Hahayana-Ansatz des Meditierens](#)

[Bärenstarke Achtsamkeit](#)

[Bis der Hintern nicht mehr wehtut](#)

[Fliegen mit Buddha Air](#)

[Liebevolltes Akzeptieren](#)

[Jenseits des Räucherwerks](#)

[*Dhamma* und Greg](#)

[Abkürzungen](#)

[Glossar](#)

[Über den Autor](#)

Vorwort

Fragen zu stellen verheißt gutes *Kamma*. In *Die kürzere Darlegung zu den Handlungen* (MN 135) erkundigte sich einer seiner Schüler beim Buddha, warum manche Leute steinreich sind, wo doch andere sich halb totschißten und trotzdem kaum über die Runden kommen. Das liege, antwortete der Buddha, am *Kamma* (Karma), an den Handlungen, deren man sich in einem früheren Leben befleißigt habe. So würden etwa aus einstigen Geizkrägen im jetzigen Leben arme Schlucker.

Auch wurde der Buddha gefragt, warum manche umwerfend gut aussehen und andere so abstoßend, dass nicht einmal ein exklusives Umstyling etwas halbwegs Attraktives aus ihnen machen könne. Die kammische Ursache von Hässlichkeit in diesem Leben, erklärte der Buddha, seien Aggressivität und Reizbarkeit im vorhergehenden.

Sodann wurde er nach der kammischen Ursache für Dummheit gefragt: warum sich manche in der Schule so anstrengen und sogar Nachhilfe in Anspruch nehmen müssen und das Klassenziel trotzdem nur mit Ach und Krach erreichen, während andere Bestnoten einheimsen, auch ohne groß etwas dafür zu tun. Die kammische Ursache von Dummheit im nächsten Leben, entgegnete der Buddha – und das ist für das Verständnis von Sinn und Zweck dieses Buches außerordentlich wichtig –, sei darin zu suchen ...
DASS MAN IN DIESEM KEINE FRAGEN STELLT.

Ein herzliches Dankeschön also an alle künftigen Genies, die die Fragen für dieses Buch aufgeworfen haben. In eurem nächsten Leben wird die Schulzeit ein reines Zuckerschlecken sein!

AJAHN BRAHM
Perth, Australien

Anmerkung der Herausgeber

Berühmt und hochgeschätzt ist Ajahn Brahm nicht nur für den Inhalt seiner Lehren, sondern auch für die Art, wie er sie präsentiert, und seinen Humor. Seine »dummen« Witze heben die Stimmung und öffnen das Herz – und schon bietet sich eine gütigere, mitfühlendere Sichtweise an. Oft ist bei ihm der Witz selbst schon die Botschaft. Hauptsächlich jedoch dient diese Leichtigkeit dazu, Probleme anzusprechen, die uns das Weiterkommen auf dem Weg des Buddhismus erschweren.

Dieses Buch wurde ursprünglich als Festschrift zu Ajahn Brahms vierzigstem Mönchs Jubiläum geplant. Es enthält Fragen und Antworten aus Retreats, die er wenige Zeit zuvor im australischen Jhana Grove Retreat Centre abhielt. Allabendlich konnten die Teilnehmer ihre Fragen auf Zettel schreiben und diese anonym in ein Körbchen legen. Bevor er darauf antwortete, las Ajahn Brahm die Fragen allen laut vor. Fans seiner früheren Bücher werden die eine oder andere Geschichte wiedererkennen, doch sorgt die Intimität des Frage-Antwort-Formats für ein vollkommen anderes Lernerlebnis und ermöglicht so eine ungeahnt neuartige Begegnung mit einem Meister der Meditation.

Natürlich stehen Buddhas Lehren im Mittelpunkt jedes Buches, das den *Dhamma* präsentiert. Doch im vorliegenden weisen die Fragen weit über das gesprochene Wort hinaus. Beim Zusammenstellen und Redigieren des Textes wurde uns bewusst, dass sich die Schönheit der Atmosphäre im Jhana Grove, die gegenseitige Zuneigung und der in der Gemeinschaft herrschende Humor sich nicht allein in den Worten ausdrücken. Während der abendlichen Versammlungen, wenn das rot- und orangefarbene Licht der untergehenden Sonne durch das Laub des Eukalyptus fiel, konnte man entfernt das gackernde Lachen des Kookaburras hören. Der Stille des australischen Outbacks entsprach die Stille der Zuhörer. Von dieser geistigen Ruhe können auch Sie, die Leserinnen und Leser dieses Buches, profitieren. Seien Sie deshalb aufs Herzlichste eingeladen, sich vorzustellen,

dass Sie sich mit Ajahn Brahm im dortigen Vortragssaal befinden. Den ganzen Tag über haben Sie meditiert, und jetzt spricht er Sie an, Sie ganz persönlich.

Für alle, denen die vielen Ausdrücke aus dem mittelindischen Pali nicht vertraut sind, mit denen der Theravada-Buddhismus aufwartet, haben wir zum besseren Verständnis ans Ende des Buches ein Glossar gestellt.

Der Hahayana-Ansatz des Meditierens

Warum es eine gute Idee ist, sich locker zu machen

Was ist eigentlich *Metta*? Ich stehe nämlich noch ganz am Anfang, musst du wissen.

Was für eine wunderbare Frage! Die Person, von der sie stammt, muss sehr gütig und liebenswürdig sein. Bestimmt stehst du kurz vor der Erleuchtung.

Metta nennt man die Art und Weise, wie ich euch behandle: »liebvolle Güte« – also Fürsorge, Mitgefühl, Akzeptanz, Respekt. Bringst du jemandem *Metta* entgegen, respektierst du ihn, bist nett zu ihm, denkst gut über ihn – auch wenn er mitten in der Nacht lautstark schnarcht. Begegnest du anderen Menschen mit liebevoller Güte, stellen sie kein Problem mehr dar. Begegnest du dir selbst mit liebevoller Güte, stellst du für dich auch kein Problem mehr dar. Und begegnest du schließlich jedem einzelnen Moment mit liebevoller Güte, begegnest dem Jetzt mit schöner *Metta*, befindest du dich auf dem Highway zur Erleuchtung. Und der Weg wird dann ganz leicht.

Ein Grund, weshalb Menschen keinen inneren Frieden empfinden, ist, dass sie zu ihrem Geist nicht gütig genug sind. In *Metta* hast du Nachsicht mit dir – zwingst dich zu nichts. Du betrachtest deinen Körper und deinen Geist als Freunde, und ihr arbeitet gütig, mitfühlend zusammen.

In meinem Buch *Die Kuh, die weinte* beschreibe ich *Metta* als die Fähigkeit, die Tür unseres Herzens zu öffnen, gleich was wir erleben, egal was geschieht. *Metta* ist schönstes, bedingungsloses Wohlwollen. Ein Beispiel: Vielleicht warst du faul und denkst, dass du bestraft gehörst. Das ist nicht *Metta*. Sei selbst dann lieb zu dir, wenn du faul oder nachlässig warst, etwa die während des Retreats geltenden Tugendregeln gebrochen und am Nachmittag Kekse gefuttert hast. Was auch immer: Sei nachsichtig

mit dir. Und bezüglich deiner Mitmenschen: Dass sie alle möglichen störenden Geräusche von sich geben, während du meditieren willst, spielt keine Rolle: »Mögen auch sie glücklich sein und möge es ihnen gut gehen.«

Dieses schöne Gefühl von *Metta* ist weder vom Tun anderer noch von deinem eigenen Handeln abhängig. Begegne jedem Moment mit *Metta*. Sei unablässig gütig zu dir, was auch gerade sein mag und wie du es empfindest – ob du dich langweilst, rastlos oder frustriert bist. Anders ausgedrückt: Meine es mit jedem einzelnen Moment gut.

Wie kann ich *Metta* vergrößern?

Mit der *Metta*-Meditation lässt sich allen Lebewesen gegenüber bewusst Wohlwollen erzeugen. Dabei lernen wir, die liebende Güte zu erkennen und weiter auszubauen. Gewöhnlich sagt man sich bei der *Metta*-Meditation wieder und wieder Worte wie: »Mögen alle Lebewesen glücklich sein und möge es ihnen gut gehen. Mögen alle Lebewesen frei von Leiden sein. Möge ich glücklich sein. Möge ich zu innerem Frieden finden.« Aber du kannst auch deine eigenen Formulierungen finden. Wichtig ist nur, dass du auf die Lücken, die Freiräume zwischen den Worten achtest. Nach dem »Möge ich glücklich sein und möge es mir gut gehen« machst du ein Päuschen und räumst deinen Worten damit die Chance ein, ihre Wirkung zu entfalten.

Wie du feststellen wirst, haben Worte Macht. Während der Pause, in der du dich mit dieser Macht verbindest, begreifst du die wahre Bedeutung des »Mögen alle Lebewesen frei von Leiden sein« und dein Geist beginnt *Metta* hervorzubringen. Die Worte sind nur das Streichholz, das die Güte entzündet. Das Gefühl, das sich nach den Worten einstellt, ist *Metta*. Und unglaublich angenehm.

Wiederhole die Worte nur so lange, bis du die Güte spürst. Wann immer du deinem Geist eine Anweisung gibst, beginnt er sich darauf einzustellen. Deine Worte weisen ihn in Richtung *Metta*. Ist dein Geist erst einmal voller liebender Güte, benötigt er die Worte nicht mehr. Du bist den Wegweisern gefolgt und hast dein Ziel erreicht: Du empfindest *Metta*. Du

kultivierst dieses Gefühl, indem du dich ihm anvertraust und dich gut fühlst damit. So wird es sehr, sehr stark. Und du kannst es bis in einen tief meditativen Zustand hinein vertiefen.

Wiederhole die Worte also so lange, bis du sie spürst. Angenommen, du sagst »Frieden ... Frieden ... Frieden«. Spürst du den Frieden? Empfindest du die Bedeutung des Wortes? Sobald das der Fall ist, sobald sich dein Geist mit Frieden erfüllt hat, brauchst du das Wort nicht mehr auszusprechen. Sag es dir erst wieder vor, wenn seine innere Wirkung nachlässt. Und immer nur, solange es erforderlich ist. Bis du zu innerem Frieden gefunden hast.

So üben wir uns in liebender Güte. Mithilfe von Worten erzeugen wir ein Gefühl; sobald dieses Gefühl stark genug ist, wenden wir uns ihr zu und lassen von den Worten ab. Sie haben ihren Job getan. Wenn du willst, kannst du ein goldenes Licht in deinem Herzen visualisieren. Solche Visualisierungen helfen manchmal.

Ab einem bestimmten Punkt verselbstständigt sich dieser Prozess. Dann musst du nichts mehr sagen, sondern fühlst die Güte einfach – *du wirst zu Metta* – und es erstreckt sich auf alle Lebewesen. Noch einen Schritt weiter, und du erlebst so viel Glück und Freude, so viel *Piti-Sukha*, dass in deinem Geist ein schönes Licht aufscheint – ein *Nimitta*. Dann sitzt du einfach da in aller Glückseligkeit, total entspannt. So ein richtiges *Metta-Nimitta* ist wunderschön, herrlich, man kann sich leicht darauf fokussieren, und es führt dich in die Zustände der geistigen Vertiefung, die *Jhanas*. Während eines dreimonatigen Retreats sage ich den Mönchen immer wieder das folgende Buddha-Wort vor: *Sukhino cittam samadhiyati* – »Vor Zufriedenheit und Glück wird der Geist ganz still«. Es ist diese Zufriedenheit, dieses Glück in *Metta*, das den Geist so unglaublich ruhig macht. Und eben dann kommt es zu *Nimittas* und *Jhanas*.

Spüre, wie dein »Mögen alle Lebewesen glücklich sein und möge es ihnen gut gehen« in dir nachhallt. Sprich die Worte weiterhin aus (und meine sie auch so!). Schwelge in den entsprechenden Gefühlen, bis diese sehr, sehr stark werden und sich verselbstständigen. Als wolltest du ein Feuer

entfachen und müsstest dafür das Streichholz mehrmals über die Reibefläche ziehen. Ist das Feuer dann einmal entzündet, geht alles wie von selbst. Ähnlich funktioniert auch die *Metta*-Meditation, und sie ist sehr mächtig.

Eine meiner liebsten *Metta*-Geschichten handelt von einem der berühmten thailändischen Waldmönche. Auf seinem nachmittäglichen Weg durch den Dschungel kam er in ein Dorf und erklärte dem Ortsvorsteher, er wolle die Nacht dort verbringen. Der Ortsvorsteher, der sich sehr freute, einen Waldmönch beherbergen zu können, sorgte dafür, dass die Dorfbewohner am Abend zusammenkamen, um einem *Dhamma*Vortrag zu lauschen, den der Mönch halten sollte, und ihm am nächsten Morgen ein Frühstück servierten.

Und was tat der Mönch in den zwei Stunden, die ihm vor dem Vortrag blieben? Er setzte sich unter einen Baum und meditierte. Doch nach einigen Minuten fiel ihm auf, dass er unter dem falschen Baum Platz genommen hatte. Denn in unmittelbarer Nähe befand sich ein großes Ameisennest. Schon krabbelte ihm das erste Tierchen auf den Fuß, das Bein hoch und biss zu. Aua! Nacheinander kamen ein zweites, ein drittes, ein zehntes und ein zwanzigstes. Und allesamt bissen sie ihn! Da der Mönch jedoch hart im Nehmen war, blieb er einfach sitzen.

Allerdings nicht lange. Denn bevor er es sich versah, sprang er auf und wollte schon davonrennen ... als er sich eines Besseren besann. »Hey«, dachte er bei sich, »ein Waldmönch wie ich sollte doch nicht so weglaufen ...«

Als er sich umdrehte, bemerkte er, dass es auf dem Flecken, auf dem er gesessen hatte, vor roten Ameisen nur so wimmelte. Und er beschloss, sich mitten hinein zu setzen. (Solche Mönche sind heutzutage rar gesät!) Sobald er Platz genommen hatte, krabbelten die ersten Ameisen schon wieder an ihm hoch und fingen an, ihn zu beißen. Doch dieses Mal fokussierte er sich in der Meditation nicht auf seinen Atem, sondern auf *Metta*: »Mögen alle Lebewesen – ganz besonders aber diese roten Ameisen – glücklich sein und möge es ihnen gut gehen. Wenn ihr wirklich Hunger habt, solltet ihr von

meinen Armen kosten und euch mal so richtig sattfressen!« (Letzteres hat er nicht gesagt, das hab ich erfunden.) Nach einigen Minuten *Metta*-Meditation hörten die Ameisen auf, den Mönch zu beißen. Zwar krabbelten sie immer noch unangenehm auf ihm herum, aber sie bissen ihn nicht mehr. Nach einigen weiteren Minuten stellte sich eine faszinierende Empfindung ein: Statt an ihm hoch krabbelten die Ameisen nun von ihm herunter. Bald war auch noch die letzte von seinem Fuß verschwunden. Dabei hatte er nichts anderes getan, als alle Lebewesen mit liebender Güte zu bedenken. Eine wunderbare, eine tief greifende Meditation.

Nach zwei Stunden hörte der Mönch die Dorfbewohner eintrudeln. Merkwürdige Geräusche machten sie, ganz so, als würden sie tanzen. »Was für ein seltsamer Brauch«, dachte er noch. »Hier tanzen die Leute, wenn sie sich einem Mönch nähern.« Dann jedoch ging ihm der Grund dafür auf: Sie alle hatten mit Ameisenbissen zu kämpfen! Rundum war der ganze Waldboden mit roten Ameisen bedeckt – nur nicht im Umkreis von etwa einem Meter. Die roten Ameisen beschützen mich ja, realisierte der Mönch.

So machtvoll ist die *Metta*-Meditation, die Meditation der liebenden Güte. So stark, dass dich sogar die Tiere befürsorgen und beschützen.

Könntest du vielleicht der Spülmaschine etwas *Metta*-Magie zukommen lassen? Unsere ist kaputtgegangen.

Wozu brauchst du eine Spülmaschine? Du hast doch zwei Hände! Und eine Spülbürste! Heutzutage haben die Leute alle diese Elektrogeräte und müssen nur noch auf einen Knopf drücken. Wie herrlich, wenn sie mal nicht funktionieren. Dann kann man gutes *Kamma* ansammeln. Und kommt in den Genuss einer echt wichtigen Lehre.

Wenn etwas nicht zu deiner normalen Arbeit gehört, sondern du freiwillig deine Hilfe anbietest, kannst du daraus unglaublich viel Freude beziehen.

Eine meiner wichtigsten Erfahrungen als junger Mönch habe ich im Nordosten Thailands gemacht, unmittelbar vor der Ordinierung dreier Novizen. Um als Mönch ordiniert zu werden, musste man sich seine drei

Roben selbst anfertigen, und zwar aus einfachen weißen Stoffstücken. Was zwei oder drei Tage in Anspruch nahm. Man musste die Stoffstücke zusammennähen und dann mit Jackfruchtbaumextrakt einfärben. Dafür musste man Wasser aus dem Brunnen holen und Holz sammeln, um Feuer zu machen. Man musste Zweige vom Jackfruchtbaum holen, sie in kleine Stücke zerteilen, diese Stückchen auskochen, um die Farbe daraus zu gewinnen, die so gewonnene Flüssigkeit konzentrieren, damit die Farbe an Intensität gewinnt, und die Stoffe dann braun einfärben. Eine sehr harte Arbeit!

Diese drei Novizen waren also dabei, sich ihre Roben herzustellen. Da man, um die Farbe zu gewinnen, das Feuer beobachten musste, damit es nicht ausging, hatten sie schon lange nicht mehr geschlafen. Nach dem abendlichen Chanten ging ich in den Färbe-Schuppen. Als ich sah, wie müde die armen Novizen waren, sagte ich zu ihnen: »Ihr legt euch jetzt ein paar Stunden lang aufs Ohr. Ich bleibe derweil auf und schaue nach eurer Farbe. Aber sagt niemandem etwas davon, denn es verstößt gegen die Regeln.« Sie gingen zu Bett und ich behielt die ganze Nacht über den Topf im Auge. Um drei in der Frühe erklang die Glocke. Die Novizen erschienen wieder und widmeten sich erneut dem Färben, während ich mich zum morgendlichen Chanten und Meditieren begab. Ich fühlte mich hellwach und vollkommen klar im Kopf, war kein bisschen müde. Sondern steckte voller Energie!

Während unserer Almosenrunde später am Tag sagte ich dem Mönchsältesten: »Das ist vielleicht merkwürdig! Die ganze Nacht über habe ich kein Auge zugemacht, aber ich bin überhaupt nicht müde, sondern richtig energiegeladen. Ich empfinde weder Trägheit noch Widerwillen. Woran liegt das?«

»An dem guten *Kamma*, das daher rührt, dass du anderen geholfen hast«, sagte er. »Du hast anderen deinen Schlaf geopfert. Mit dem Ergebnis, dass du jetzt diese besondere Energie hast.«

Von dieser Lektion profitiere ich nun schon mein ganzes Mönchsleben lang. Ich ergreife jede Gelegenheit, mir gutes *Kamma* zu verschaffen, auch

wenn es nicht nötig wäre und obwohl ich jetzt selbst Mönchsältester bin. Warum? Wegen der Freude und der Energie, die ich daraus beziehe.

Egal also, wer mit Geschirrspülen dran wäre, die Devise lautet: »Nimm die Pfoten aus dem Wasser, ich mach das schon!«

Verglichen mit reiner Pflichterfüllung bringt es bedeutend mehr Spaß, wenn du etwas geben *möchtest*, wenn du helfen *willst*. Und viel mehr Energie verleiht es dir auch. Folglich ist es ein großer Segen, wenn die Spülmaschine kaputtgeht. Eine perfekte Gelegenheit, dir Verdienst zu erwerben und gutes *Kamma* zu erzeugen. Ausgezeichnet!

Das Schöne und der Atem

Könntest du bitte erklären, wie es zum schönen Atem kommt? Wie man zu dieser anhaltenden Aufmerksamkeit für den Atem gelangt, die so natürlich und von Frieden erfüllt ist?

Um eine schöne, anhaltende Aufmerksamkeit für den Atem zu erreichen, solltest du versuchen, dich auf alles Schöne zu fokussieren. Schau dir in der Natur die Blumen an und achte nicht auf die Spinnen. Schau in den weiten Himmel, aber ohne die Kälte der Luft wahrzunehmen. Was auch immer: Wende dich einfach dem Schönen im Leben zu. Das Leben bringt Probleme und Widrigkeiten. Doch statt darauf zu stieren, schaust du genau in die entgegengesetzte Richtung.

Ein Beispiel: Solltest du an Krebs erkranken, ist davon nur ein Teil deines Körpers betroffen, alle anderen sind in Ordnung. Oder du verlierst bei einem Motorradunfall ein Bein: Dann hast du immer noch das andere. Also: Was auch geschieht, Gutes und Schönes, auf das man sein Augenmerk richten kann, gibt es immer. Man muss es nur suchen.

Manche Leute sind allerdings so negativ eingestellt, dass sie an allem etwas auszusetzen haben. Die finden sogar, ein schönes Retreat-Zentrum sei der reinste Müll. Nachmittags ist es ihnen bei den Sitzungen zu heiß, und die Kissen sind eh viel zu hart. Besteht kein Zeitplan, fehlt ihnen die

Struktur. Gibt es doch einen, ist er mit Sicherheit zu straff. Egal, was ist: Solche Leute finden immer einen Grund zum Nörgeln. Doch mit einer solchen Einstellung gelangt man nie zum schönen Atem.

Stattdessen sagst du dir – um bei diesem Beispiel zu bleiben –, wie herrlich es ist, einfach nur hier zu sein, den Atem zu beobachten und sonst absolut nichts tun zu müssen. Einfach nur da sein, körperlich und geistig – ist das nicht die reine Glückseligkeit? Wenn du so denkst, nimmst du das Schöne ganz wie von selbst wahr, den ganzen Tag über, und dann ist der Weg hin zum schönen Atem gar nicht mehr weit.

Schon nach kurzem Meditieren wurde mein Atem sehr ruhig und mühelos. Ganze zwei oder drei Stunden lang blieb das so. Was hat es damit auf sich? Dürfte ich um Erleuchtung bitten?

Verbleib noch ein paar Stunden in diesem Zustand, und die Erleuchtung stellt sich von selbst ein! Denn zwei oder drei Stunden lang mühelos und friedvoll den Atem beobachten: Genau so soll es ja sein.

Wie viel und was sollen wir beim Ein- und beim Ausatmen jeweils beobachten? Den Anfang, die Mitte und das Ende des Atemzugs – sowie die Pause zwischen dem Ein- und dem Ausatmen. Aber auch die Lücke zwischen dem Ausatmen und dem nächsten Einatmen?

Der Atem ist etwas Kontinuierliches, und seine Beobachtung auch. Das heißt, wir beobachten nicht einfach den Anfang, die Mitte und das Ende eines Atemzugs – das wären ja nur drei winzige Punkte. Davon gibt es aber wahrscheinlich Tausende bei jedem Atemzug. Also mach die Augen zu und beobachte erst einmal einen Atemzug. Wie viele Empfindungen hast du dabei? Doch ganz bestimmt einen ganzen Haufen! Nach und nach bekommst du von jedem einzelnen Atemzug mehr mit. Und irgendwann nimmst du ihn als Ganzes wahr, ohne jegliches Stocken, vom Anfang bis zum Ende. Das meinen wir, wenn wir von der Beobachtung des Atems sprechen.

Alles ergibt sich aus der Stille des Geistes, und aufgrund der Beobachtung des Atems bleibt der Atem still. Die meiste Zeit über sind wir am Denken. Und warum? Einfach, weil wir nicht wirklich glücklich sind. Denken kommt von Unzufriedenheit – normalerweise. Wenn du voll zufrieden bist, weil alles okay für dich ist, dann willst du davon doch nicht durch Gedanken abgelenkt werden. Warum sich sein Glück durch Denken trüben lassen? Wenn man rundum zufrieden ist, verschwindet das Denken einfach. Und der Geist wird still.

Das Letzte, was verschwindet, während deine Meditation sich vertieft, sind Geräusche. Also mach dir nichts draus, wenn du mit Leuten meditierst und sie noch husten und niesen hörst, obwohl du eigentlich ganz ruhig bist und deine Aufmerksamkeit schön auf den Atem gerichtet hast. Je mehr Fortschritte du machst, desto weiter weg werden dir diese Geräusche vorkommen. Du hörst sie noch, aber sie scheinen Hunderte von Kilometern entfernt zu sein. Irgendwann verschwinden sie dann ganz, und du wirst diesen Zustand nie wieder verlassen wollen.

Hier entlang

Beim Meditieren auf den Atem ist mir manchmal unbehaglich zumute. Deshalb würde ich es gern im Gehen probieren. Aber wie funktioniert das Meditieren im Gehen eigentlich genau?

Meditationen im Gehen stellen tatsächlich eine Alternative zur Atemmeditation dar. Und dafür eignet sich eine Vielzahl von Orten. Hier im Retreat-Zentrum haben wir für diesen Zweck extra Pfade angelegt, aber du kannst dich auch in den Wald begeben. Such dir einen Weg, der weder zu lang noch zu kurz ist. Und geh nicht im Kreis, sondern entscheide dich für eine gerade Strecke.

Geh ganz natürlich. Fang am Anfang des Weges an und halte den Blick locker etwa zwei Meter vor dich gerichtet (ungefähr, ein Maßband brauchst du nicht). Auf diese Weise siehst du, was auf dich zukommt, und brauchst

keine Angst zu haben, dass du über irgendetwas stolpern könntest. Dann gehst du einfach los.

Unterwegs denkst du weder an die Zukunft noch an die Vergangenheit – hörst überhaupt ganz mit Denken auf. Sorgst dich nicht um die Entwicklungen an der Börse, nicht um das Schicksal deines Fußballvereins oder das, was sich zu Hause abspielt. Vielmehr lenkst du dein Gewahrsein ganz auf die Empfindungen in deinen Füßen und Beinen beim Gehen. Auf den linken Fuß. Auf den rechten Fuß.

Zuerst gelangst du in den gegebenen Moment. Dann wirst du still. Als Drittes achtest du darauf, welcher Fuß sich gerade bewegt. Viertens lenkst du deine Aufmerksamkeit auf das Gehen von Anfang bis Ende: auf die Bewegung des linken Fußes bis zu deren Ende und vom Anfang der Bewegung des rechten Fußes bis zu deren Ende.

Welcher Teil des Fußes löst sich zuerst vom Boden? Und welcher als Letzter? Und wie verlässt der Fuß den Boden? Ganz senkrecht? Oder leicht nach vorn verschoben? Wie bewegt er sich in der Luft? Nimm alle Empfindungen wahr, die dir signalisieren, was dein Fuß gerade tut. Welcher Teil von ihm trifft als Erster wieder auf dem Boden auf? Wie fühlt sich das an? Registriere es so exakt wie möglich. Welcher Teil des Fußes berührt den Boden ganz zuletzt? Spüre dann dem Gewicht deines Körpers nach, während es sich auf diesen Fuß verlagert. Es ist doch immer wieder erstaunlich: Was man allein beim Gehen so alles empfinden kann! Wundervoll.

Geh vollkommen natürlich, ohne irgendetwas erzwingen zu wollen. Sei einfach wie ein Passagier, der die wunderbaren Empfindungen in deinen Beinen beobachtet, die dich von A nach B bringen. Sobald du am Ende deines Weges angekommen bist, bleibst du stehen, und während du dich umdrehst, spürst du auch dieser Bewegung nach.

Der Nutzen des Fokussierens auf die körperlichen Empfindungen besteht darin, dass man nicht allzu viel über sie nachdenken kann. Über die Gefühle eines Fußes beim Betreten des Bodens lassen sich keine abendfüllenden Selbstgespräche führen. Deshalb bleibt man eher im

Moment. Und wird nach einer Weile sehr still und friedvoll, weil die Gefühle so angenehm werden und die gesamte Aufmerksamkeit beanspruchen.

Ein weiterer Vorteil des Meditierens im Gehen liegt in dem Umstand, dass Knie oder Rücken dabei weniger leicht schmerzen als im Sitzen. Die Bewegung tut dem Körper gut. Deshalb geh ruhig, solange du magst. Werde dabei so friedvoll und dringe so weit in die Tiefe vor, wie es dir irgend möglich ist. Und eins sage ich dir: Bei der Gehmeditation kann man sehr friedvoll werden.

Ich weiß, diese Anleitung war ziemlich einfach. Aber kompliziert ist nichts am Meditieren.

Manche Leute meditieren lieber im Gehen als im Sitzen. Unter anderem deshalb gibt es bei uns im Retreat-Zentrum drei große Räumlichkeiten für die Gehmeditation. Mach also ruhig deine Erfahrungen damit. Oft ist das Gehen auch der Atemmeditation förderlich, weil es sie intensiviert und vertieft. Vielleicht kannst ja auch du davon profitieren.

Wenn ich bei meiner Gehmeditation die Wand erreiche, empfinde ich das immer als störend, und mein entspanntes Gehen ist dahin. Was kann ich tun, um besser damit klarzukommen? Denn durch die Wand zu gehen klappt bei mir bestimmt noch nicht.

Woher willst du das denn wissen? Statt sich irgendwelchen Glaubenssätzen auszuliefern, wäre es vielleicht immer noch besser, es wirklich mal zu versuchen! Und wenn du einfach immer nur weitergehen möchtest, kannst du ja einen Marathon gehen. Denn du musst ja nicht stehen bleiben. Wenn du einfach weitergehst, wirst du auch nicht gestört.

Dass ein Richtungswechsel bei der Gehmeditation sinnvoll ist, liegt daran, dass oft die Achtsamkeit nachlässt – man fängt zu fantasieren an, zu träumen, zu planen oder was auch immer. Wenn dir nur eine kurze Strecke zur Verfügung steht, musst du oft innehalten und umdrehen, und das führt dich in den gegenwärtigen Moment zurück.

Mir gefällt auch die *Idee* des Umdrehens und Zurückkommens: Am Ende

bist du wieder genau da, wo du losgegangen bist. Wir denken ja immer, dass wir vorankommen. Aber stimmt das überhaupt? Meistens kommen wir doch eher wieder zum Ausgangspunkt zurück. Wie oft warst du schon bei einem Retreat, hast dich von deinen neuen Freunden verabschiedet und bist wieder nach Hause gefahren? Genauso läuft es doch: immer im Kreis, in den Zyklen des Lebens.

Gehmeditation ist auch mit einem Mantra möglich. Das macht Spaß und kann zu enormer Einsicht verhelfen. Ich selbst habe ein dafür geeignetes Mantra vor vielen Jahren in Thailand kennengelernt. Das Ganze funktioniert so: Wenn du deinen linken Fuß vorwärts bewegst, sagst du dir stumm: »Ich werde sterben«. Dann beim nächsten Schritt (mit dem rechten Fuß): »Das ist sicher.« Und immer so weiter: »Ich werde sterben ... das ist sicher.«

Leute, die mit dieser Übung gerade erst anfangen, denken oft, es handele es sich um einen Scherz. Aber nicht lange. Denn wenn etwas partout nicht zu bestreiten ist, dann diese Aussage. Vielleicht erschrickst du sogar: »Mein Gott, das ist ja wahr!« Doch geh einfach weiter. Und sag dir dabei immer wieder: »Ich werde sterben, das ist sicher.« Irgendwann wirst du die Angst hinter dir lassen. Und weil du weißt, dass es stimmt, werden all deine Anhaftungen und die Sorgen, die du dir machst – über deine E-Mails, den Job, die Partnerin, die Kinder, sogar deine Gesundheit –, einfach verschwinden.

Denn welchen Sinn ergeben sie noch, sobald du einmal erkannt hast: »Ich werde sterben, das ist sicher.« Dann erlangst du wahrhaft inneren Frieden. Und gewinnst eine tiefe Einsicht in das Wesen der Freiheit. »Ich werde sterben, das ist sicher.« Was für eine Erleichterung! Siehst du? Das Meditieren im Gehen bringt große Stille, Glückseligkeit und Einsicht hervor.

Als ich einmal in Malaysia war, ist mir aufgefallen, dass sich die Leute langweilten, beim einfachen Sitzen und Beobachten des Atems genauso wie beim Meditieren im Gehen. Also sagte ich, dass wir uns im Buddhismus auf die Gegebenheiten des jeweiligen Landes einstellen müssten, und

brachte ihnen die von Kängurus inspirierte australische Gehmeditation nahe. Dazu muss man, demonstrierte ich ihnen, sobald man sich auf den Weg begibt, die Hände in Höhe des Kinns locker zu Fäusten ballen ... und loshüpfen. Was ich ebenfalls vormachte. Am anderen Ende des Pfades dreht man um und hoppelt zurück. Das ist die australische Gehmeditation! Versuch sie ruhig auch mal. Das Mindeste, was du damit erreichst, ist, dass jeder, der dich dabei beobachtet, in lautes Lachen ausbricht. Was wiederum auch dich glücklich und zufrieden macht. Meditieren muss nicht immer bierernst sein, wir können dabei durchaus auch unseren Spaß haben.

Mit allem, was taugt

In einem deiner Bücher sprichst du vom Betrachten einer Wand. Deshalb die Frage: Können wir auch eine Wand beobachten, wenn es uns mit geschlossenen Augen langweilig wird? Und was ist zu tun, wenn die Wand verschwindet?

Ja, oft beginnen wir das Meditieren, indem wir die Augen schließen. Aber du kannst dir auch eine Wand anschauen, wenn du möchtest. Damit diese aber verschwindet, muss dein Geist sehr still sein, ohne Denken. Viele verwenden nur zehn Prozent ihrer Aufmerksamkeit auf die Wand, die sie beobachten wollen, während sie mit den restlichen neunzig Prozent am Fantasieren und Tagträumen sind – ans Abendessen denken, sich an etwas aus der Vergangenheit erinnern oder an ihren Lieblingsfilm. Aber wenn im Geist keine Ruhe herrscht und die Aufmerksamkeit überwiegend woanders ist, wird die Wand nie verschwinden. Dazu kommt es erst, wenn der Geist ganz still wird. Und das fühlt sich dann seltsam an. Versuch es nur – viel besser noch aber ist es, voll und ganz dabei zu sein, wenn dein Körper verschwindet.

Ist das Tragen von geräuschunterdrückenden Kopfhörern oder Ohrstöpseln okay? Ich wohne nämlich an einer Hauptverkehrsstraße, und

die ist ziemlich laut.

Ich wüsste nicht, was daran falsch sein sollte. Du kannst dich ausstaffieren, wie du willst. Du könntest dir sogar die Worte »Ich werde sterben, das ist sicher« per iPod direkt aufs Ohr geben. Gestalte es dir ruhig möglichst interessant.

Mach dir nicht so viele Vorstellungen über das Meditieren! Du musst dafür nicht in einer 1-A-Lotosposition sitzen – der Buddha hat das auch nicht immer getan. Manche Statuen zeigen ihn auf einem Stuhl oder in einem Sessel sitzend, und genau so meditieren heutzutage viele Mönche. Ajahn Sujato zum Beispiel, weil ihm sonst die Knie wehtun. Im Flugzeug meditiere ich auch auf meinem Sitz. Im Gang hocken lassen sie mich nicht – also bleibt mir ja keine Wahl.

Bitte erkläre doch, wie man meditiert, wenn es wehtut. Wie konzentriert man sich auf die Quelle des Schmerzes?

Wenn du das Sitzen auf dem Boden als unbequem empfindest, aber nicht darauf verzichten magst, dann mach Yoga oder Dehnübungen. Anderenfalls nimmst du eben auf einem Stuhl oder im Sessel Platz. Oder du meditierst im Bett. Sich unnötig Schmerzen auszusetzen ist einfach nur dumm. Und wenn dir das Sitzen in jeder möglichen Position wehtut, musst du halt eine Schmerztablette nehmen. Im Ernst! Schmerzen lenken sehr ab. Doch manchmal verschwinden sie einfach nicht, egal, ob man in einem Sessel beziehungsweise auf dem Boden sitzt oder im Bett liegt – und trotz Tablette.

Eine Möglichkeit des Umgangs mit solchen Qualen besteht darin, die gesamte Aufmerksamkeit direkt in das Zentrum des Schmerzes zu lenken – und sich dann voller Mitgefühl zu entspannen. Dadurch lockert sich zumindest die Muskulatur ein wenig, und das hilft meistens schon. Manche Schmerzen stellen auch nur eine Überreaktion des Körpers auf eine Entzündung oder Wunde dar. Und indem man sich entspannt, kann man dieser Überreaktion Herr werden.

Das weiß ich, weil ich manchmal Heuschnupfen habe, eine übertriebene Reaktion auf so ein winziges bisschen Pollen. Und es schenkt mir große Erleichterung, wenn ich mich dann auf meine Nase fokussiere und diesen Bereich meines Körpers entspanne.

Eine andere Möglichkeit des Umgangs mit Schmerzen ist Achtsamkeit mit Einsicht. Diese Technik beruht auf dem Umstand, dass sich starker Schmerz in aller Regel auf einen kleinen Bereich des Körpers beschränkt. Nun stell dir vor, du würdest ein Kästchen um diesen Schmerz herum zeichnen – sodass der Schmerz innen ist und der Rest des Körpers außerhalb. Dann vergrößerst du in Gedanken das Kästchen. Die Fläche mit dem Schmerz wird dadurch größer. Doch statt dass er sich verschlimmert, verringert er sich auf diese Weise. Nun verdoppelst du die Größe des Kästchens in allen Richtungen – in der Breite, in der Höhe und in der Tiefe. Merkst du, dass du mit dieser gedanklichen Technik auf die Schwere des Schmerzes Einfluss nehmen und ihn lindern kannst? Kontraktion intensiviert den Schmerz, durch Ausdehnung wird er geringer. Sollte das nicht funktionieren, kannst du es mit einem Gleichnis des Buddha versuchen, das ich in meinem Buch *Die Kuh, die weinte* nacherzähle. Es handelt von einem Ungeheuer, das sich Zutritt zum Kaiserpalast verschaffte (SN 11:22).

Der Dämon nahm auf dem Thron Platz und die Höflinge ereiferten sich: »Raus mit dir! Du hast hier nichts zu suchen! Für wen hältst du dich eigentlich?«

Der Dämon indes wurde darob nur größer, hässlicher, übel riechender und aggressiver. Doch wie wird man ein solches Monster wieder los? Mit Zorn und Ärger gewiss nicht.

Als schließlich der Kaiser zurückkehrte, sagte er: »Herzlich willkommen, Dämon. Wie nett, dass du mich besuchen kommst. Hab Dank dafür. Bitte, darf ich dir etwas zu essen bringen lassen?«

Mit jedem netten Wort des Kaisers wurde das Ungeheuer kleiner, ein bisschen ansehnlicher, wohlriechender und weniger aggressiv. Das Problem verminderte und verringerte sich, bis der letzte Akt der Freundlichkeit es