



## Warum wir Anapanasati praktizieren sollten: Ajahn Brahm über Meditation

Ihr werdet wohl wissen, dass der Buddha Erleuchtung fand, als er unter einem Baum saß und meditierte. Meditation ist das Herz der buddhistischen Praxis.<sup>1</sup>

In der thailändischen Waldkloster-Tradition ist Meditation der Weg des Loslassens. [...] Ich fand es beim Meditieren von Anfang an beeindruckend, dass man umso glücklicher wird, je mehr man loslässt. Der Weg der Meditation ist der Weg des Glücks. Wirklich, je mehr man lächelt, [...] desto deutlicher zeigt sich, dass ihr Loslassen vom Leiden gelernt habt. – NdM, S. 155

Glück ist einfach das Ende aller Leiden, und das bringt die Menschen auf den Weg des Buddhismus. Dieses Glück entspringt dem Loslassen und Loslassen führt zur Meditation. Aber für Glück und Meditation muss der Körper unbeschwert sein, und man muss ein tadelloses Leben führen. – NdM, S. 156



Neulich habe ich aber in Malaysia und Singapur etwas kennengelernt, wovon ich in der thailändischen Waldkloster-Tradition noch nie gehört habe, nämlich „*Samadhi*-Kopfweh“. Ihr könnt euch sicher Yuppies in Malaysia und Singapur vorstellen, die ständig damit zu tun haben, ihr Leben durch Kontrolle und Manipulation in den aus ihrer Sicht richtigen Bahnen zu halten. Wenn sie meditieren, versuchen sie auch da, durch Kontrolle und Manipulation ans Ziel zu kommen. Das ist den Lehren des Buddha genau entgegengesetzt. Sie meditieren, um etwas zu erreichen. Sie wollen den Körper beherrschen, sie wollen den Geist beherrschen, und dann kommen sie in diesen Spannungszustand namens „*Samadhi*-Kopfweh“. – NdM, S. 157

In meiner Tradition lernen wir, auf den Atem zu achten. Wir betrachten ihn nur, kontrollieren ihn aber nicht, wir weisen den Türhüter nur an, dass wir ausschließlich beim ein- und ausströmenden Atem bleiben wollen und keine Störungen wünschen. Wenn ihr dem Atem ganz nahe gekommen seid, wisst ihr nicht einmal mehr, ob ihr gerade einatmet oder ausatmet, ihr seid ganz bei diesem Atem-Augenblick, jetzt. Leute, die mit der Atem-Meditation anfangen, haben häufig erst einmal Schwierigkeiten, weil sie die Sache zu kontrollieren versuchen. Hier ist es wichtig, von etwas zu lassen, das sehr tief in uns sitzt, vom Willen. Wir finden immer wieder, dass wir zu kontrollieren und zu manipulieren versuchen, und da kommt dann wirklich keine Meditation zustande. Höchstens *Samadhi*-Kopfweh. – NdM, S. 163

Der Gleichmut (*upekkha*) wird umso tiefer, je mehr Glück man erfährt. Für das Glück des Gleichmuts müsst ihr das Tun, das Kontrollieren und das Wünschen nacheinander in der richtigen Reihenfolge abschalten. Dann versteht ihr, dass sich Blicke in die Vergangenheit oder Zukunft überhaupt nicht mit Gleichmut, mit dem bloßen Hinschauen, vertragen. – NdM, S. 187

Man braucht ein wenig Einsicht, Weisheit und Mut, um loszulassen. Viele kommen zwar bei der Meditation den *Jhanas* nahe, aber dann fehlt ihnen der Mut, wirklich ganz von diesem Ego zu lassen. Sie möchten kontrollieren, sie möchten tun, sie möchten die tiefe Meditation selbst in der Hand haben, anstatt einfach loszulassen, sich zu entspannen und die Fahrt zu genießen. Überlasst alles dem Prozess selbst, denn das ganze Tun, Reagieren, und das Begehren führt zur Wiedergeburt. – NdM, S. 248

Jetzt zu etwas, das wir alle kennen, nämlich Uddhaccakukucca oder innere Unruhe. Wir meditieren, und der Geist ist unterwegs, hierhin, dahin. Wir versuchen zu erreichen, dass er nicht mehr denkt und schweift, aber er kommt einfach nicht zur Ruhe. Diese Ruhelosigkeit ist mit dem Übelwollen eng

<sup>1</sup> Ajahn Brahm: Nur dieser Moment – Anleitungen für die buddhistische Praxis. Lotos Verlag, München, 2009, S. 154. Im Folgenden: NdM

verwandt. Wenn wir genauer hinsehen, stellen wir fest, dass der Geist nörgelt und unzufrieden ist. Zufriedenheit ist ein wunderbarer Zustand, der viel bewirkt. Wenn ihr mit Metta oder Güte nichts erreicht, dann vielleicht mit Zufriedenheit, die ihr als ein Gefühl des Genügens erlebt. Auch Güte und Zufriedenheit liegen nah beieinander. Zufriedenheit sagt zum Ärger fressenden Dämon: „Du kannst hier bleiben, solange du möchtest.“ Wenn der Geist hierhin und dorthin hetzt, lasst ihn. Sagt ihm: „Lauf nur, wohin du möchtest, ich bin ganz zufrieden.“ Das nimmt dem Herumhetzen des Geistes das Zwanghafte. – NdM, S. 168

**F**rüher habe ich meinen Geist auch immer erst gewaltsam beim Atem gehalten, wenn ich meditierte, und erst wenn ich den Atem hatte, konnte ich loslassen. Bis mir klar wurde, dass das eigentlich Zeitverschwendung ist. Wenn ich mich heute hinsetze, lasse ich sofort los und tue gar nichts, ich schließe Frieden mit dem Augenblick, wie er ist. Es spielt keine Rolle, was ich gerade erlebe, welche Gedanken mir durch den Sinn gehen, was für Geräusche kommen. Ich kann gar nicht oft genug Ajahn Chahs berühmten Ausspruch zitieren: „Es sind nicht die Geräusche, die euch stören, sondern ihr stört die Geräusche.“ Nicht deine Gedanken stören dich, du störst deine Gedanken. Nicht der Schmerz stört dich, du störst den Schmerz [...] Du gibst ihnen Nahrung und lässt sie groß und stark werden. [...] Du sagst: „Ich kenne euch, ich sehe euch, ich tue nichts. Ich werde mich wegen euch nicht bewegen.“ – NdM, S. 327 f.

**D**ie vielen Gedanken, lasst sie einfach in Ruhe, und in ein paar Minuten hören sie auf. Seht euch an, woher diese Gedanken kommen: Ihr drängt den Geist, stupst ihn an, ihr bringt ihn in Bewegung. **Die Gedanken sind lediglich das Geräusch, das ein Geist in Bewegung macht.** [...] Wenn ihr das Denken aktiv anzuhalten versucht, wird ihn gerade dieses Tun endlos in Bewegung halten. – NdM, S. 328

**S**tille bringt so viel mehr Einsicht, Wissen und Klarheit hervor als das Denken. Wer das spürt, dem wird die Stille immer verlockender und wichtiger. Der Geist neigt immer mehr zu dieser Stille, er sucht sie, bis er sich auf das Denken überhaupt nur noch einlässt, wenn es wirklich notwendig ist und einem sinnvollen Zweck dient.<sup>2</sup>

**D**er Buddha sagt zwar, es gelte, zuerst lange und dann kurze Atemzüge zu erfahren, aber es ist nicht nötig, dass sie Ihren Atem kontrollieren, um dieser Anweisung gerecht zu werden. Atemkontrolle erzeugt nur Unbehagen. Beobachten Sie einfach Ihre Atemzüge so genau, dass Sie wissen, ob sie lang oder kurz sind. [...] Der Sinn dieser Anweisung ist darin zu sehen, dass die bloße Beobachtung der ein- und ausströmenden Luft am Anfang schnell langweilig werden kann. Wenn man zusätzlich die Länge der Atemzüge verfolgt, gibt es einfach mehr zu sehen. – IsMdG, S. 119

**L**assen Sie alle Bedenken fallen, Freude in der Meditation könnte falsch sein. Glücksgefühle beim Meditieren sind wichtig! Außerdem stehen sie Ihnen zu. Totale Seligkeit beim Atmen – das ist ein ganz wesentlicher Bestandteil des Weges. Sollten sich also zusammen mit dem Atem solche Gefühle einstellen, dann überwinden sie sich dazu, sie anzunehmen und wie etwas Kostbares zu hüten. Diese Freud ist nämlich der „Klebstoff“, der die Achtsamkeit beim Atem hält. – IsMdG, S. 184

**L**oslassen, das Tempo drosseln, Halt machen – das ist nicht nur für die Erleuchtung wichtig, sondern auch für das Überleben im Alltag. Stress, der entsteht, weil man nicht weiß, wie Nichtstun geht, ist eigentlich die „Massenvernichtungswaffe“. So viele körperliche und seelische Krankheiten entstehen durch Stress! Das wusste schon Blaise Pascal vor über dreieinhalb Jahrhunderten, als er sagte: „Alle Nöte des Menschen kommen daher, dass er nicht still zu sitzen vermag.“ Es gibt Zeiten, in denen eigentlich gar nichts zu tun ist. Aber Sie sind nicht in der Lage, gar nichts zu tun. Sie haben vergessen, wie das geht. Sie plagen sich ab, doch es führt zu nichts. Wer klug ist, tut nichts, wenn nichts zu tun ist. Klingt das nicht vernünftig? – IsMdG, S. 355

**V**ielleicht sind es sogar die ältesten niedergeschriebenen Buddha-Worte überhaupt, die Lehre vom Aufhören, vom Enden aller Dinge. Solange ihr etwas wollt, solange ihr sein wollt, habt ihr nur Leid. Im Aufhören endet alles. – NdM, S. 358

Zusammenstellung: Buddhistische Gruppe Marburg

**Sarva mangalam – Mögen alle Wesen glücklich sein**

<sup>2</sup> Ajahn Brahm: Im stillen Meer des Glücks - Handbuch der buddhistischen Meditation. Lotos Verlag, München, 2007, S. 28. Im Folgenden: IsMdG