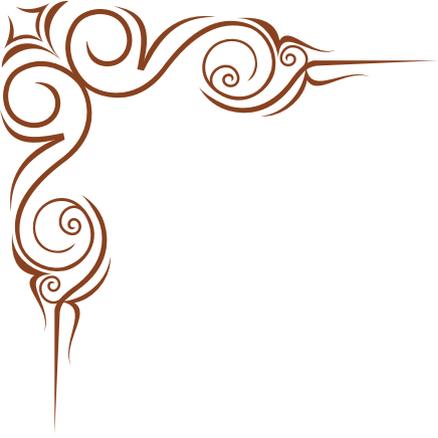


Einfache Lehren über höhere Wahrheiten

Ajahn Anan





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Über Ajahn Anan	4
Tugend	8
Achtsamkeit	17
Meditation	26
Schlusswort	51



Vorwort

In einer Welt, die oft von Hektik, Ablenkungen und Verwirrungen geprägt ist, lädt uns die Lehre Buddhas dazu ein, innezuhalten und einen Pfad der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Weisheit zu beschreiten. Buddha, der Erleuchtete, zeigt uns, dass ein erfülltes Leben nicht im Streben nach materiellem Besitz liegt, sondern in innerer Ruhe und geistiger Klarheit. Seine Lehren über die Bedeutung von Tugend und die Praxis der Meditation sind zeitlose Werkzeuge, die uns helfen, die Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit und Verständnis zu meistern.

Meditation ermöglicht es uns, unseren Geist besser zu verstehen und ihn von aufkommenden Verunreinigungen in Form von zerstreuten Gedanken und negativen Emotionen mit viel Geduld und Ausdauer zu reinigen. So können wir uns von den Fesseln des Anhaftens und der Illusion schrittweise befreien.

Ajahn Anan ist ein herausragender Lehrer, der durch seine tiefgründige Weisheit und sein mitfühlendes Wesen zahlreiche Menschen auf ihrem spirituellen Weg inspiriert. Er besitzt die bemerkenswerte Fähigkeit, komplexe Konzepte verständlich und praxisnah darzulegen. Seine Texte laden uns ein, die transformative Kraft der Meditation und der inneren Klarheit zu entdecken und unser Leben mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu bereichern.

Die vorliegenden Anweisungen sind ein kurzer Auszug aus dem Buch „Simple Teachings on Higher Truths“ - einfache Lehren über höhere Wahrheiten - die englische Version der Vorträge, die Than Ajahn Anan in Thai gehalten hat. Wir haben uns sehr bemüht, so wortgetreu wie möglich zu übersetzen und entschuldigen uns für alle Irrtümer oder Fehler, die im Verlaufe der Arbeit und des Redigierens aufgetreten sein mögen. Es ist ein unglaubliches Geschenk, diese wertvolle Aufgabe ausführen zu dürfen. Wir erstellen dieses Büchlein in grösster Dankbarkeit für unseren wundervollen Lehrer Than Ajahn Anan. Mögen diese Texte als Licht und Motivation auf deinem Weg dienen, die Lehren Buddhas in deiner täglichen Praxis zu integrieren und im Herzen zu verankern.

Die Herausgeberinnen der Rigi-Gruppe

Über Ajahn Anan



Der ehrwürdige Ajahn Anan wurde am 31. März 1954 in Zentralthailand in der Provinzstadt Saraburi geboren und erhielt den Namen Anan Chan-in. Schon in jungen Jahren begleitete er regelmässig seine Eltern in die lokalen Tempel zum Chanten und um den Mönchen Respekt zu erweisen. Er entsinnt sich, dass er Gefühle von grosser Leichtigkeit und Freude empfand, wann immer er Bilder vom Buddha anschaute.

Während seiner Schulzeit fiel er als gut erzogener Junge auf, der eifrig studierte. Nach dem Abschluss wurde er als Buchhalter bei der Siam Cement Company angestellt. Obwohl Anan ein fleissiger Mitarbeiter war, fühlte er sich immer mehr zur buddhistischen Praxis hingezogen und begann, während den arbeitsfreien Zeiten in einem nahegelegenen Kloster zu leben.



Über Ajahn Anan

Während dem darauffolgenden Jahr, in welchem er arbeitete und gleichzeitig strikt die acht Tugendregeln für Laien-Praktizierende einhielt, war er in der Lage, seine Anstrengung bezüglich Meditation sowie sein Vertrauen in die Lehren des Buddha zu steigern. Nachdem er jeden Morgen den Mönchen offerierte, fuhr er zur Arbeit und kehrte dann am Abend zurück ins Kloster, um Meditation zu praktizieren.

Eines Tages hatte er ein Erlebnis von tiefgreifender Einsicht in die Natur aller Phänomene, gefolgt von drei Tagen und drei Nächten erfüllt mit einem Glück unvergleichbar mit allem, was er vorher erlebt hatte. Diese Erfahrung beseitigte alle verbliebenen Zweifel darüber, dass er sein Leben den Lehren des Buddhas übergeben wollte und bald danach entschied er, in den klösterlichen Orden einzutreten.

Am 3. Juli 1975 nahm er die höhere Ordination unter seinem Lehrer, dem ehrwürdigen Ajahn Chah. Ihm wurde der Name Akincano gegeben, was bedeutet „Jemand, der von allem befreit ist“ - und er verbrachte die nächsten vier Jahre damit, eifrig Meditation zu praktizieren und Sorgfalt sowie Aufmerksamkeit rund um die Routine Aspekte des klösterlichen Lebens zu entwickeln. Während dieser Periode wurde ihm die Rolle des persönlichen Begleiters von Ajahn Chah zugeteilt, eine Aufgabe, die ihm die Gelegenheit bot, eine enge Verbindung zu seinem Lehrer aufzubauen.



Über Ajahn Anan

Obwohl seine Meditationserfahrung auf und ab ging während diesen frühen Jahren als Mönch, erreichte er in seinem vierten Jahr einen Punkt, ab welchem sie sich nicht mehr verschlechterte. Nach der intensiven Trainingsperiode unter Ajahn Chah wurde ihm die Gelegenheit gegeben, abgeschiedene Plätze aufzusuchen, um seine Bemühungen in der Meditation zu fördern.

Während dem Leben in abgelegenen Wäldern und Leichenfeldern traf er auf verschiedene Nöte, äusserlich als auch innerlich. Weiterhin blieb er dieser Lebensweise verpflichtet, wachsend in Durchhaltevermögen, sogar kämpfend mit ernsthaften Schüben von Malaria, die ihn bei vielen Ereignissen dem Tod knapp entkommen liessen.

1984 wurde ihm ein Stück unbewohntes Land offeriert, um dort ein Waldkloster zu errichten. Begleitet von zwei anderen Mönchen und einem Novizen, liess sich die Gruppe in dem dichten Wald der Provinz Rayong nieder, jetzt bekannt als Wat Marp Jan - „Kloster des Mond beschienenen Berges“.

Nahezu vierzig Jahre später ist Ajahn Anans Ansehen als Meditationsmeister gewachsen - zusammen mit der Zahl der Mönche, die kommen, um unter seinen Anweisungen zu praktizieren und seinen Rat suchen.

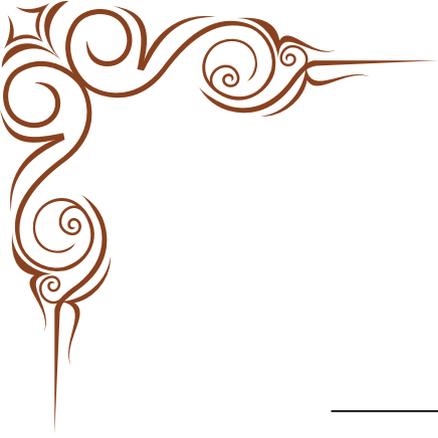


Über Ajahn Anan

Das Kloster und die Umgebung haben sich beträchtlich weiterentwickelt seit der Zeit seiner Ankunft, was sowohl Ajahn Anans Gegenwart als auch seinen Beitrag für die Region widerspiegelt.

Heute widmet er sich seinen vielfältigen Aufgaben als Abt und Lehrer, wobei er seine Zeit teilt zwischen den Mönchen und Laien Gästen sowie der Betreuung einer wachsenden Zahl von Zweigklöstern.

Obwohl keineswegs umfassend, repräsentieren die gesammelten Lehren in diesem Heft einen Teil der Weisheit, die Ajahn Anan im Laufe der Jahre weitergegeben hat.

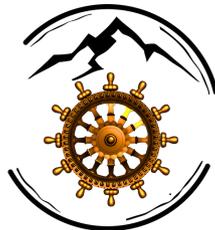


Tugend

Tugend - Richtlinien fürs Leben

Es gibt keinen wertvolleren Schatz in dieser Welt,
als wenn jemand in Tugend gut gegründet ist.

Ajahn Maha Bua Nanasampanno





Tugend

Der Wert der Güte

Der Frieden, der durch Sila - Tugend entsteht, ist unerlässlich für das Entwickeln von Konzentration. Wenn unser moralisches Verhalten wackelig ist, dann wird der Geist auch wackelig sein. Da werden Gewissensbisse, Reue und verschiedene andere Arten von geistigen Zuständen sein, die verhindern, dass Konzentration aufsteigt. Und wenn die Konzentration schwach ist, ist es sehr schwierig, die Wahrheit von Dingen zu durchschauen. Es ist wichtig, den Wert von Tugend auf diese Weise zu sehen.

Der gesamte Weg der Praxis unterstützt von Anfang an die Entstehung von wahren Frieden und innerem Wohlergehen. Gelebte Grosszügigkeit und Freundlichkeit im täglichen Leben kultivieren Glück im Geist. Die Praxis von Tugend, bei der wir Sorgfalt und Aufmerksamkeit rund um unsere Sprache und Handlungen entfalten, bringt eine tiefere Art von Glück. Und der Weg der Meditation führt zu einer Zufriedenheit, die noch kraftvoller ist.

Die Kultivierung der Dhamma¹-Praxis ist wie ein Baum zu pflanzen. Wenn ihr an einem Ort wohnt, an dem es viel heissen Sonnenschein, aber keinen Unterschlupf gibt, wird dies Unbehagen verursachen. Aber, wenn ihr einen Baum pflanzt und ihn giesst und betreut, kann dieser Baum wachsen und euch Schatten und Schutz vor der heissen Sonne bieten. Auf dieselbe Weise werden wir durch das Entfalten von Grosszügigkeit, Tugend und Meditation mit Schutz vor der Hitze und dem Leiden in der Welt versorgt. Ohne all das ist es, als ob wir nichts hätten, was uns beschützt, nichts, was uns Schatten spendet.



Tugend

Ein Fundament für das Herz

Ob Angelegenheiten bezüglich Arbeit oder Familie, der Buddha gab uns Empfehlungen für einen vorteilhaften Umgang damit. Er lehrte uns, gewissenhaft bei all unseren Aufgaben und Verantwortlichkeiten zu sein. Er lehrte uns, harmonisch zu leben, indem wir eine innere Haltung von Wohlwollen und Rücksichtnahme für andere entwickeln. Er lehrte uns, grosszügig mit unserem Verdienst und Besitz umzugehen, was uns ermöglicht, unsere eher egoistischen Wünsche aufzugeben. All diese Richtlinien werden unserer spirituellen Entwicklung helfen.

Es ist wichtig, den Wert des Aufbaus eines starken Fundaments von Güte zu verstehen. Genauso, wie wir zuerst eine starke Basis brauchen, wenn wir eine Halle bauen, brauchen wir für die Dhamma-Praxis eine kraftvolle Grundlage in unserem Herzen. Wir sollten versuchen, uns ernsthaft zu verpflichten, harmlos zu leben, indem wir ethische Regeln einhalten und Gefühle von Freundlichkeit und Vergebung anderen gegenüber kultivieren. Der Geist wird dann einen Sinn für Verzicht entwickeln, indem er lernt, wie man Anhaftung an die Welt aufgibt für ein höheres Gut. Auf diese Art zu leben hebt unseren Geist auf eine höhere Ebene, was Anlass gibt für inneren Frieden und Glück. Das ist die Bedeutung von Sila und dies bildet das Fundament der Dhamma-Praxis.



Tugend

Sila - Tugend

Wir müssen mit Sila als Grundlage beginnen. Das ist sehr wichtig. Zuerst mögen wir diesen Aspekt der Praxis schwierig finden, und es kann sogar so scheinen, als ob dadurch unser Gefühl des Leidens zunimmt. Aber wenn wir Geduld haben und dabei bleiben, wird das Resultat ein grösseres Glück während unseres ganzen Lebens sein. Die Tugendregeln lehren uns sehr vorsichtig zu sein, achtsam auf das, was wir sagen oder tun. Sich auf diese Tugend als einen Standard zu verlassen wird die unheilsamen geistigen Tendenzen daran hindern, sich in unserer Sprache sowie in unseren Handlungen auszudrücken. In anderen Worten, sie halten uns davon ab, Leiden auf der grössten Ebene zu kreieren.

Indem wir diese Richtlinien nutzen, um auf eine geschickte Weise zu leben, werden wir ein Gefühl von moralischer Scham und heilsamer Angst vor Fehlverhalten entdecken. Und sobald wir diese Zurückhaltung in unserem Herzen etabliert haben und sehr vorsichtig sind mit dem, was wir sagen und tun, werden wir dadurch augenblicklich Glück erlangen. Das ist Glück, das als ein Gefühl von Weite und Leuchten des Geistes erfahren wird. Es ist die Freiheit von Gewissensbissen und unheilsamen Tendenzen.



Tugend

Ein Lebensstandard

Die grundlegendste Ebene von Sila sind die fünf Tugendregeln. Dies sind fünf einfache Richtlinien, die wir auf uns nehmen, um uns zu helfen, auf eine Weise zu leben, mit der wir weder uns selbst noch andere verletzen.

Sie lauten:

1. DAVON ABSTAND ZU NEHMEN, ANDERE WESEN ZU TÖTEN ODER ZU VERLETZEN
2. DAVON ABSTAND ZU NEHMEN, ZU STEHLEN ODER ZU NEHMEN, WAS NICHT GEGEBEN WURDE
3. ABSTAND ZU NEHMEN VON SEXUELLEM FEHLVERHALTEN
4. ABSTAND ZU NEHMEN VON UNWAHRER REDE, VON SPALTENDER REDE, VON GROBER ODER UNANGENEHMER REDE SOWIE VON ANSTÖSSIGER REDE
5. DAVON ABSTAND ZU NEHMEN, ALKOHOL, DROGEN ODER ANDERE BETÄUBUNGSMITTEL ZU BENUTZEN, DIE ZU ACHTLOSIGKEIT FÜHREN

Normalerweise folgen wir den fünf Regeln als unserem Grundstandard, aber wenn wir die Gelegenheit haben, können wir die acht Regeln auf uns nehmen, als einen Weg um unseren Einsatz zu steigern. Die acht Regeln einzuhalten ist eine Form von Verzicht. Wir essen nicht nach dem Mittag, sodass mehr Zeit für Meditation bleibt und die Last für Essen sorgen zu müssen eliminiert wird.



Tugend

Wir treffen die Entscheidung, uns nicht auf irgendeine Art von sexuellen Aktivitäten einzulassen oder Zeit damit zu verbringen, Musik zu hören oder andere Formen von Unterhaltung zu nutzen. Wir kümmern uns nicht um Make-up, Schmuck oder Parfüm und verzichten darauf, uns auf übermässig komfortablen Betten auszuruhen, welche uns dazu verleiten würden, im Schlafen zu schwelgen. Wenn wir die acht Regeln nehmen, geben wir diese kleinen, äusserlichen Formen von Glück auf, damit wir uns der Praxis des Dhamma widmen können. Selbst wenn man diese Richtlinien nur für einen Tag einhält, kann dies grossen Nutzen bringen, da sie der Praxis von Meditation und der spirituellen Entwicklung helfen.

Rechte Ansicht

Der Edle Achtfache Pfad beginnt mit rechter Ansicht, was ein Verständnis von Karma einschliesst. Zu wissen, was heilsames Karma ist und was unheilsames Karma ist, was uns zu Glück führen wird und was uns zu Leiden führen wird - all das startet im Geist mit unseren Absichten und Gedanken. Wenn unsere Gedanken geschickt sind, werden unsere Rede und unsere Handlungen, die darauf folgen, geschickt sein, was uns zum Glück führt. Wenn unsere Gedanken ungeschickt sind, werden unsere Rede und Handlungen ungeschickt sein, und das wird Leiden hervorrufen. Wir können in der Gesellschaft sehen, dass wenn Leute sich in Situationen verfangen, in denen sie auf verschiedene Weise leiden, dies normalerweise von falscher Ansicht und einem mangelnden Verständnis von Karma herrührt.



Tugend

Die Ergebnisse, die sie erfahren, sind oft einfach ein Produkt ihrer eigenen ungeschickten Worte und Handlungen.

Wenn wir rechte Ansicht haben, das Gesetz von Karma zu verstehen, wird das immer den Geist kühl halten. Das ist der Weg des Dhamma. Wenn wir den anderen Weg gehen, in falsche Ansichten und Negativität verfallen, ist das Ergebnis, dass wir uns heiss fühlen. Aber wenn wir das Leiden verstehen, das von Gedanken kommt, die auf Gier, Hass und Verblendung basieren, werden wir erkennen, wie wertvoll es ist, ihnen nicht zu folgen. Obwohl wir die Gedanken noch nicht am Entstehen hindern können, ist es uns durch die Praxis von Sila, Sorgfalt und Zurückhaltung möglich, diese zu hindern, in unser äusseres Verhalten überzugehen.

Ohne die Präsenz von Sila in unserem Leben werden wir nichts haben, was uns leitet. Wenn wir Entscheidungen treffen müssen, um die richtige Art zu sprechen und handeln zu finden, werden wir keine Richtlinien haben, denen wir folgen können. Also fest in Sila gegründet zu sein, ist wie einen Kompass zu haben, der uns durchs Leben führt. Ob in der Praxis selbst oder bei mehr allgemeinen Problemen - wir werden fähig sein zu vermeiden, dass mehr Leiden für uns selbst und andere entsteht. Das ist die wichtige Bedeutung von Sila.



Tugend

Das Geschenk des Gebens

Während unsere Praxis sich entwickelt, ist es möglich, dass andere uns kritisieren, weil wir versuchen, Anhaftung und Wünsche loszulassen. Sie denken, das sei nicht normal und so sagen sie: „Du bist seltsam und albern, wenn du nichts im Leben willst.“ Aber wir müssen verstehen, dass es verschiedene Ebenen von Begierden gibt. In der Welt arbeitend verdient man Geld, um Dinge zu kaufen. Solange wir das innerhalb der Grenzen von Sila tun, indem wir andere nicht verletzen oder ausnutzen, ist daran nichts verkehrt. Auf der verfeinerten Ebene würden wir das immer noch Verlangen nennen im Sinne von dem Wunsch, Dinge zu bekommen. Aber auf dem Level von Sila selbst ist es nicht unheilsam. Es geht nicht über die Grenzen von moralischem Verhalten hinaus.

Während wir in unserer Praxis fortschreiten kommen wir dahin, den Wert des Praktizierens von Grosszügigkeit zu sehen - das zu teilen, was wir haben. Wir können wohltätige Dinge machen wie obdachlosen Menschen Essen zu geben, Blut zu spenden, Älteren zu assistieren, Katastrophenhilfe zu unterstützen und finanzielle Hilfe für sinnvolle Anliegen anzubieten.

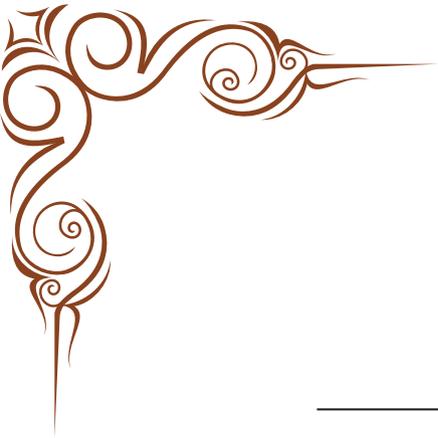


Tugend

Wir können auch die Sangha (Mönchsgemeinschaft) mit den vier Requisiten unterstützen: Nahrung, Unterkunft, Kleidung und Medizin. Indem wir ihre Körper nähren, nähren sie unsere Herzen, indem sie uns Dhamma lehren. Und indem wir üben wegzugeben und zu teilen, werden wir ein Gefühl von Zufriedenheit in uns finden, obwohl andere sagen mögen: „Das ist seltsam. Warum gibst du deine Besitztümer und Geld einfach so weg?“ Wir müssen allenfalls akzeptieren, dass sie vielleicht noch nicht den Wert darin sehen. Aber wenn wir dies kontemplieren können wir erkennen, dass all unsere Energie mehr und mehr Geld zu verdienen nur dazu führt, keine zusätzliche Zeit für unsere spirituelle Praxis mehr zu haben. Indem wir auf diese Art mit Weisheit reflektieren mag es sein, dass wir die Idee, die Arbeit an erste Stelle zu setzen um mehr materiellen Reichtum und Besitztümer anzuhäufen, in Frage stellen.

Durch den spirituellen Reichtum, den wir ansammeln, können wir selbst erfahren, dass es sich lohnt und uns glücklich macht. Vertrauen, Verzicht, Grosszügigkeit, Tugend, Weisheit - diese Qualitäten, die wir durch die Praxis entfalten, werden uns über den Tod hinaus folgen. Und betreffend dem, was andere Leute sagen, müssen wir einfach akzeptieren, dass dies ihre Ansichten sind. Es ist in Ordnung, dass sie ihre eigenen Meinungen haben, weil das Glück, das wir durch die Praxis bekommen, direkt vor uns liegt. Auch wenn sie sagen wir seien dumm, müssen wir uns keine Sorgen machen. Wir wissen bereits in uns selbst: „Das ist nicht dumm. Es ist weise.“

¹**Dhamma:** die Lehre des Buddha, Wirklichkeit, Naturgesetze



Achtsamkeit

Achtsamkeit - Das Herz der Praxis

In der Praxis vom Dhamma ist alles was wir
brauchen Achtsamkeit.
Alles in der Welt wird dann klar.

Ajahn Bua Siripunno





Achtsamkeit

Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment

Der Grund, weshalb es uns schwerfällt, im gegenwärtigen Moment achtsam zu bleiben, liegt darin, dass wir, seit wir geboren wurden, im Denken und Erinnern trainiert haben. Und dieser Gebrauch des denkenden Geistes bringt uns weg vom gegenwärtigen Moment. Das ist es, wo das Problem liegt, was die Misere des Themas ist. Wir haben geübt, nicht im jetzigen Moment zu weilen. Und das Ergebnis ist Verwirrung und Unzufriedenheit. Darüber hinaus kreiert all dieses assoziative Denken, das auf verschiedenen Erinnerungen und Konzepten basiert, eine Identität, die, wenn wir daran anhaften, das Problem verschlimmert. Also, um genügend Aufmerksamkeit zu entwickeln, um wirklich im gegenwärtigen Moment zu bleiben, müssen wir Geduld haben und Zeit geben: Ein Jahr, zehn Jahre, vielleicht sogar länger. Die wichtigste Sache ist anzufangen, zu praktizieren.

Von Momenten zu Minuten

Erinnert euch daran, dass Achtsamkeit immer mit kurzen, einzelnen Momenten beginnt. Es ist wie wenn wir einen Wasserhahn aufdrehen. Zuerst tropft das Wasser langsam heraus, tropf ... tropf ... tropf ... aber bald verbinden sich diese Tropfen miteinander und werden zu einem gleichmässigen Fliessen von Wasser.



Achtsamkeit

Entsprechend mag es am Anfang auch nur ein gelegentliches Aufblitzen von Achtsamkeit sein, aber wenn wir daran arbeiten, werden sich diese Momente aneinanderreihen und zu einem kontinuierlichen Strom werden. Wir können das erreichen, indem wir uns darum bemühen, achtsam auf körperliche Dinge zu sein: Unsere Körperhaltung, unsere Aktivitäten, unseren Atem oder was wir sonst gerade tun.

Zu jeder Zeit, in jeder Position können wir dieselben Qualitäten entwickeln wie in der formalen Meditation. Die Hauptsache beim Praktizieren von Achtsamkeit ist den Geist zurückzuhalten, ihn nicht in die üblichen geistigen Ausschweifungen oder Ablenkungen fallen zu lassen, die ihn vom gegenwärtigen Moment wegtragen. Das bedeutet: loslassen von Gedanken an die Zukunft - Planen, Sorgen - und loszulassen von verschiedenen Gedanken an die Vergangenheit.

Wenn wir eine Arbeit machen und Achtsamkeit praktizieren, bringen wir unseren Geist dazu sich auf diese Aufgabe zu konzentrieren. Und wenn wir lernen das im täglichen Leben zu tun werden wir merken, dass wir Achtsamkeit zu jeder Zeit aufbringen. Wenn wir so zur Sitzmeditation kommen, wird unser Geist bereits ruhig, gesammelt und vorbereitet sein. Das Ergebnis ist, dass unsere formale Meditation besser laufen wird.



Achtsamkeit

Den Geist immer wieder zurückbringen

Wir müssen immer dabei bleiben, die Achtsamkeit zu entwickeln. Wenn Probleme auftauchen, ob an der Arbeit oder zu Hause, wird die Tendenz aufkommen anzufangen abzuschweifen, aufgereggt und aufgewühlt zu reagieren. Also wenn wir sehen wie wir selbst in verschiedenen Gedanken und Sorgen verloren gehen, müssen wir den Geist so schnell wie wir können in den gegenwärtigen Moment zurückbringen, indem wir uns auf die Aufgabe konzentrieren, die wir gerade erledigen. Und vielleicht sollten wir warten bis der Geist wieder ruhig und gesammelt ist, gegründet in Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Danach können wir die Aspekte ergründen von dem, was auch immer falsch lief. „Warum ist das passiert? Wenn ich einen Fehler gemacht habe, was war der Fehler? Wie kann ich verhindern, dass das nochmals passiert?“ Diese Art von Überlegungen können hochgebracht werden sobald der Geist ruhig ist. Aber sicherlich wollen wir das nicht sofort machen, während wir noch in die ganze Situation verwickelt sind.

Zuerst ist unsere Aufgabe nur, den Geist zurückzubringen zur Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment und uns nicht in zu viel Stress darüber zu verfangen. Wenn wir so praktizieren, werden wir sehen, dass unsere wirkliche Aufgabe darin liegt zu lernen, wie wir die Achtsamkeit schnell herstellen können. Sobald wir bemerken, dass wir die Aufmerksamkeit verloren haben, weil wir in unterschiedlichen Stimmungen und Emotionen gefangen sind, ist die Praxis dies anzuerkennen und dann die Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick wieder aufzubauen. Und je nachdem wie geschickt wir das machen, entscheidet, wie gut unsere Praxis läuft.



Achtsamkeit

Wasserbüffel trainieren

Wenn wir an Gedanken, die im Geist aufsteigen, anhaften, werden diese zu Karma. Manchmal erscheinen ungeschickte Gedanken im Geist während wir praktizieren. Sie kommen schnell und scheinen unkontrollierbar zu sein, also was können wir tun? Wir müssen dabei bleiben, fortwährend die Achtsamkeit aufzubauen, um die Gedanken zu erwischen, sobald sie auftauchen. Wir müssen versuchen über dem zu stehen was wir denken. Der geistige Zustand, den wir gerade erleben: Ist er geschickt oder ungeschickt? Wenn wir wissen, dass er ungünstig ist, sollten wir ihn loslassen. Benutzt diese Aufmerksamkeit um zu realisieren, dass dies Verletzung und Leiden bringen wird und lasst es los. Dann hat es noch keinerlei schlechtes Karma gemacht. Tatsächlich ist es gutes Karma dadurch, dass wir Achtsamkeit etablieren und es loslassen.

Ajahn Chah würde das mit einem Bauern und seinem Wasserbüffel vergleichen. Der Bauer weiss, dass er den Wasserbüffel jederzeit genau im Auge behalten muss, denn wenn er dies nicht tut, dann wird der Büffel geradewegs in die Reispflanzen rennen und die Ernte ruinieren. Sobald der Bauer die Achtsamkeit verliert, wird der Büffel das gesamte Feld zerstören. Es ist dasselbe mit dem Geist. Wenn wir ihn nicht engmaschig bewachen, wird er all den geistigen Eindrücken, die aufsteigen, nachjagen.



Achtsamkeit

Was auch immer wir tun, ob im alltäglichen Leben oder im Kloster, die Aufgabe ist Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, um dabeizubleiben all die Eindrücke, die in den Geist kommen, zu beobachten und zu erkennen sowie zu untersuchen in welchem Zustand der Geist ist. Erlebt er Glück? Trauer? Unzufriedenheit? Rastlosigkeit? Egal ob da Entzücken, Ruhe oder Weisheit ist, wir beobachten weiterhin, wissen was auch immer im Geist gegenwärtig ist. Wir sollten uns wiederholt in Erinnerung rufen, dass das, was wir gerade erfahren, nicht beständig ist, es ist nicht sicher. Wann auch immer wir Gefühle von Leiden, Hass, Ärger, Stress oder Angst erleben - unsere Aufgabe ist die gleiche: Wir müssen uns belehren und uns erinnern, uns sogar ermahnen: „Hey, Leiden - du bist nicht beständig! Ich bin nicht dein Eigentümer! Wenn du leiden möchtest, gut, dann mach weiter und leide! Folge deinem eigenen Kurs, "ich lasse mich nicht hineinziehen!" Das bedeutet, Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment zu haben, um den Geist kontinuierlich zu beschützen und zu trainieren.

Sich der Achtsamkeit verpflichten

Es ist wichtig, die richtige Einstellung und Motivation gegenüber der Praxis zu bekommen. Oft bedeutet das, einfach zu versuchen, den Tag auf die richtige Weise zu beginnen. Wenn ihr am Morgen aufsteht, wirklich zu euch zu sagen: „Heute möchte ich praktizieren, all meine Verpflichtungen und Aktivitäten auf eine achtsame Weise erledigen.“



Achtsamkeit

Ich möchte versuchen, so viel Achtsamkeit zu entwickeln, wie ich nur kann. Wenn ich auf irgendwelche schwierigen Situationen treffe, auf schwierige Personen, die meine Geduld testen und so Stimmungen von Irritation, Ärger oder Ablehnung hervorrufen, werde ich mich nicht auf diese Stimmungen einlassen. Ich werde geduldig sein und Achtsamkeit praktizieren, egal welchen Schwierigkeiten ich begegne.“

Versucht es und baut diese Einstellung früh genug auf, sodass ihr bei der Arbeit schon die richtige Geisteshaltung habt. Ausserdem haltet Ausschau nach Zeiten und Gelegenheiten, in denen ihr Achtsamkeit auf einem direkteren Weg praktizieren könnt: Beim Arbeiten, während kleinen Pausen, in der Mittagsstunde, zu verschiedenen Zeiten. Ihr mögt es hilfreich finden euch gelegentlich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, einfach um den Geist beruhigen zu lassen und ihn zum Atem zurückzubringen, bevor ihr wieder weitermacht mit euren Verpflichtungen.

Ajahn Chah betonte immer, dass die Hauptsache ist, nicht zu stoppen, nicht aufzugeben. Bleibt dran, praktiziert weiter, entfaltet Achtsamkeit in jeder Position, in jedem Moment. Die Entwicklung von Achtsamkeit ist sehr ähnlich wie einen Damm zu bauen. Wenn wir einst einen Damm bauen, dann können wir das Wasser daran hindern überallhin zu fließen und kanalisieren es, damit es von Nutzen ist. Auf dieselbe Art hilft Achtsamkeit, unheilsame Tendenzen des Geistes einzudämmen und die Meditationspraxis zu unterstützen.



Achtsamkeit

Ihr werdet herausfinden, dass ihr, wenn ihr euch ernsthaft auf die Praxis einlāsst, aufmerksamer werdet auf das, was ihr wāhrend des Tages sagt und tut. In beidem - Arbeit und Familie - werdet ihr fāhig sein, euren Geist besser von Moment zu Moment zu beobachten, was sich auf den Rest eures Lebens auswirkt.

Die Weisheit von Geduld

Wenn wir von den Errungenschaften gehōrt haben, die von der Praxis kommen, kann uns das sehr ungeduldig machen, Resultate zu bekommen. Aber wir mūssten sehen, dass es ist wie einen Baum zu pflanzen. Wenn wir einen Baum pflanzen und nur unverwandt auf ihn schauen und uns fragen, wann er endlich wachsen wird, dann werden wir natūrlich nicht sehr friedlich sein. Wir mūssten realisieren, dass diese Dinge Zeit brauchen; sie mūssten auf ihre eigene Weise wachsen und sich entwickeln. Praktiziert weiter, bringt weiterhin die heilsame Anstrengung auf und seid nicht entmutigt, wenn ihr zeitweise nicht friedlich seid. Manchmal mūssten wir das fūhlen: „Oh, der Geist ist nicht sehr konzentriert oder achtsam. Ich komme nirgendwo hin. Ich kōnnte genauso gut aufgeben.“ Das sind einfach die Tricks des Geistes. Wenn wir weiterhin unser Bemūhen in die Achtsamkeit stecken, ist es, als ob wir diesem Baum Wasser geben, um sein Wachstum zu unterstūtzen. Wenn wir Vertrauen in die Lehren haben und Zeit in die Praxis investieren, dann wird der Geist bald friedvoll und unsere Zweifel werden wegfallen.



Achtsamkeit

Nach Hause kommen

Ein Haus ist ein Platz zum Ausruhen und bietet Schutz. Wir gehen raus, arbeiten und erledigen Dinge, aber dann kommen wir zurück zu unserem Haus, unserem Zuhause. Es ist ein Ort, an dem wir uns erholen können, der uns vor den Elementen draussen schützt - vor Sonne, Wind, Regen und Kälte. Aber wir haben auch unser inneres Heim und das ist das Herz. Es braucht auch seinen Platz zum Erholen, Schutz vor der geistigen Hitze von Stress und Leiden, die wir als menschliche Wesen erfahren.

Dafür brauchen wir den Schutz des Dhamma. Das ist die Wahrheit, die wir in unserem Herzen entfalten, unser schützender Schatten gegen die Effekte des Lebens in der Welt. Der Weg, wie wir dorthin kommen, ist die tagtägliche Umsetzung der Lehren in die Praxis, indem wir uns in Grosszügigkeit, Ethik, Achtsamkeit und Weisheit weiterentwickeln. Und mit der Ruhe und dem Frieden, den diese Qualitäten uns bringen, können wir mithilfe unserer Erfahrungen reflektieren, um zu sehen, warum wir leiden und wie man davon loslässt.



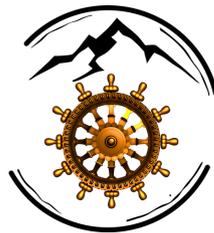
Meditation

Meditation - Die Entwicklung des Geistes

Konzentration entsteht nicht ohne Weisheit,
noch Weisheit ohne Konzentration.
Jemand, der beides kennt, nähert sich der Befreiung.

Der Buddha
Dhāmapada 372

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*





Meditation

Die Grundlagen der Meditation

Um euch auf die Sitzmeditation vorzubereiten, legt das rechte Bein auf das linke Bein und die rechte Hand auf die linke Hand. Setzt euch aufrecht hin, aber komfortabel, sodass ihr euch ausgeglichen und entspannt fühlt. Wenn ihr findet, dass diese Haltung nicht geeignet ist, könnt ihr euch auf eine bequemere Weise hinsetzen oder wenn nötig auf einem Stuhl sitzen. Lehnt euch nicht zu sehr nach links, rechts, vorne oder hinten. Kippt den Kopf nicht zu weit nach hinten und lasst ihn nicht runterhängen. Schliesst die Augen gerade genug, sodass ihr euch nicht angespannt oder verkrampft fühlt. Jetzt baut Achtsamkeit auf und stellt euch vor, dass ihr ganz allein sitzt.

Dem Atem folgen mithilfe von Zählen

Zuerst richtet eure Achtsamkeit darauf dem Einatem zu folgen während er an drei Punkten vorbeifliesst - beginnend an der Nase, absteigend durch den Herzraum und endend am Nabel und anschliessend folgt dem Ausatem in umgekehrter Reihenfolge - am Nabel startend, aufsteigend durch den Herzbereich und an der Nasenspitze endend. Sobald ihr achtsam auf den Ein- und Ausatem seid und geübt darin eure Aufmerksamkeit auf diese drei Punkte zu richten, dann fahrt fort, indem ihr den Ein- und Ausatem klar an der Nasenspitze wahrnehmt. Haltet die Achtsamkeit auf die Empfindung des Atems aufrecht, indem ihr nur diesen einen Punkt fokussiert.



Meditation

Wenn ihr merkt, dass der Geist abgelenkt wird - abwandernd in die Zukunft, die Vergangenheit, an verschiedene Dinge denkend - dann baut wieder Achtsamkeit auf und lasst diese Gedanken los. Wenn die Ablenkung anhält, dann müssen wir unser Bemühen verstärken. Eine gute Technik um die Konzentration zu erhöhen ist den Atem in Paaren zu zählen.

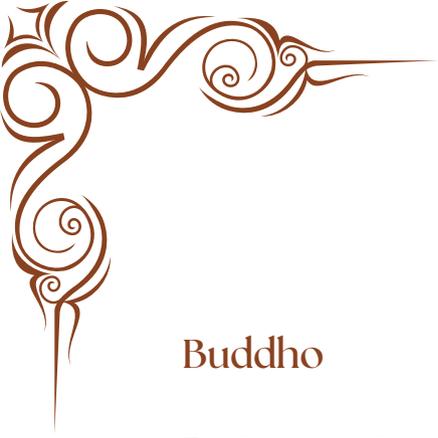
Beim paarweisen Zählen zählen wir 'eins' während wir einatmen und 'eins' während wir ausatmen. Mit dem nächsten Einatem zählen wir 'zwei' und mit dem Ausatem ebenfalls 'zwei'. Dann: Ein - 'drei', aus - 'drei'; ein - 'vier', aus - 'vier'; ein - 'fünf', aus - 'fünf'. Zuerst zählen wir in Paaren bis fünf. Nach dem fünften Paar starten wir wieder bei eins und erhöhen die Zahl des Ein- und Ausatmen um jeweils ein Paar. Wir zählen ein/aus - 'eins'; ein/aus - 'zwei'; ein/aus - 'drei' ... bis sechs. Nachdem wir jedes Paar von Ein- und Ausatem gezählt haben, starten wir wieder bei eins und erhöhen die Zahl der Paare schrittweise bis zehn. Während wir diese Methode benutzen, werden wir uns bewusst sein, ob unsere Achtsamkeit beim Zählen ist - die Zahlen korrekt aufaddierend - oder ob wir verloren und abgelenkt sind.



Meditation

Wenn wir das Zählen der Atemzüge beherrschen, werden wir bemerken, dass das Atmen mit steigender Klarheit wahrgenommen wird. Die Zählgeschwindigkeit kann nun folgendermassen gesteigert werden: Mit dem Einatmen zählen wir 'eins zwei drei vier fünf' und dann mit dem Ausatmen 'eins zwei drei vier fünf'. Wenn wir geübt sind, auf diese Weise bis fünf zu zählen, können wir die Zahl auf sechs erhöhen. Einatmend zählt 'eins zwei drei vier fünf sechs', dann ausatmend zählt 'eins zwei drei vier fünf sechs'. Wir können damit experimentieren und sehen, ob das genug ist, um unsere Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten oder nicht. Alternativ können wir einfach dabei bleiben, bis fünf zu zählen, je nachdem, was sich angenehmer anfühlt.

Wir sollten auf diese Weise zählen, bis wir geschickt und geübt darin sind. Schliesslich werden wir bemerken, dass der Geist ganz von selbst von dem Zählen losgelassen hat und sich damit wohl fühlt, einfach das Ein- und Ausatmen an der Nasenspitze wahrzunehmen. Das kann beschrieben werden als ein Geist, der zur Ruhe gebracht wurde durch die Methode des Zählens.

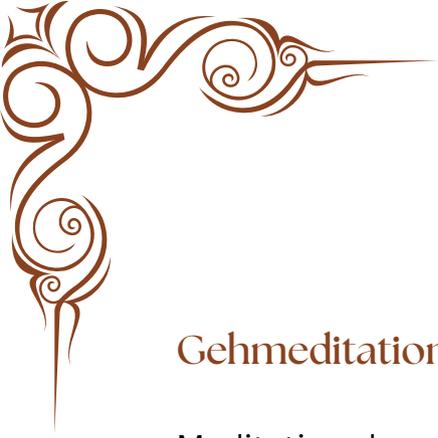


Meditation

Buddho

Zusätzlich können wir das Meditationswort 'Buddho' - derjenige, der weiss - innerlich rezitieren zusammen mit dem Atem. Einatmend rezitieren wir 'Buddho' und ausatmend 'Buddho'. Oder wir können rezitieren: 'Bud-' mit dem Einatmen und '-dho' mit dem Ausatmen. Welches Wort auch immer funktioniert, das wiederholen wir kontinuierlich synchronisiert mit dem Atem. Sobald der Geist ruhig ist, wird das Wort ganz natürlich von selbst verschwinden, ohne unser Wissen. Wir werden dann einfach den Atem erkennen wie er einströmt und ausströmt. Indem wir ruhiger werden, wird der Atem immer feiner, bis er vollkommen zu entschwinden scheint. In diesem Fall bleiben wir einfach bei dem Wissen und fixieren dieses genau an der Stelle, wo der Atem zuletzt gefühlt wurde.

Manchmal, wenn wir den Atem fokussieren, wandert der Geist weg, indem er über die Vergangenheit oder Zukunft nachdenkt oder fantasiert. In solchen Zeiten müssen wir uns anstrengen und in den gegenwärtigen Moment zurückkehren, zur Achtsamkeit auf den Atem. Wenn der Geist so stark abwandert, dass wir unsere Aufmerksamkeit nicht fokussieren können, dann atmen wir tief ein und füllen die Lungen bis zum maximalen Fassungsvermögen, bevor wir ausatmen. Wir sollten auf diese Weise dreimal tief ein- und ausatmen und dann anfangen wieder normal zu atmen. Danach können wir weiterfahren, indem wir irgendeine der vorher beschriebenen Methoden nutzen.



Meditation

Gehmeditation

Meditation kann auch beim Gehen entfaltet werden. Stellt euch hin mit Gelassenheit, die rechte Hand in der linken leicht gefaltet vor euch. Der Kopf sollte weder zu hoch erhoben sein noch zu tief herunterhängen. Die Augen sollten nach vorne gerichtet sein in einem gleichmässigen Abstand, weder zu nah noch zu weit weg und nicht nach links oder rechts abschweifen. Während dem Vor- und Zurücklaufen koordinieren wir die Bewegung unserer Füsse mit dem Meditationswort 'Buddho'. Indem wir nach vorne schreiten, beginnend mit dem rechten Fuss, rezitieren wir innerlich 'Bud-' und mit dem linken Fuss '-dho'.

Ajahn Chah lehrte, dass wir während der Gehmeditation aufmerksam sein müssten auf den Anfang, die Mitte und das Ende des Gehpfades. Während dem Rezitieren von 'Bud-dho' sollten wir unsere Achtsamkeit auch auf das Erkennen unserer Bewegungen in Relation zu diesen drei Punkten entlang des Weges richten. Beim Erreichen des Endes stoppen wir und bauen die Achtsamkeit erneut auf bevor wir uns umdrehen und zurückgehen, während wir 'Bud-dho', 'Bud-dho', 'Bud-dho' rezitieren wie zuvor.

Wir können unsere Praxis je nach Zeit und Ort anpassen. Wenn der Platz es erlaubt, können wir einen Gehpfad einrichten, der 25 Schritte lang ist. Wenn weniger Raum als das zur Verfügung steht, können wir die Anzahl der Schritte verringern und langsamer gehen. Jedoch sollten wir beim Praktizieren von Gehmeditation weder zu schnell noch zu langsam gehen.



Meditation

Stufen der Konzentration

Die Essenz der Meditation ist, die Achtsamkeit nur auf das Meditationsobjekt zu richten. Wenn die Achtsamkeit richtig aufgebaut wurde, dann wird das Herz kontinuierlich aufmerksam beim Prozess des Zählens, Rezitierens oder Gehens sein, nichts anderes erinnernd. Ausgestattet mit Achtsamkeit wird das Herz frei sein von den fünf Hindernissen von sinnlichem Begehren, Ablehnung, Trägheit, Unruhe und Zweifel. Die Konzentration wird dann gefestigter, gekennzeichnet durch eine zeitweise Beruhigung des Geistes, die ‘momentane Konzentration’ genannt wird.

Wenn wir gesammelt sind mit kontinuierlicher Achtsamkeit, dann werden wir manchmal Entzücken erleben. Verzückung ist charakterisiert durch körperliche Empfindungen von Kühle oder Energieschüben, die sich im ganzen Körper ausbreiten wie Wellen, die am Ufer gebrochen werden. Diese Empfindungen können bewirken, dass der Körper schwankt oder Gänsehaut bekommt und sind begleitet von geistiger Wahrnehmung von körperlicher Ausdehnung. Manchmal kann es scheinen, als ob unsere Hände oder Füße verschwunden wären. Gefühle in anderen Bereichen des Körpers, sogar die Empfindung des gesamten Körpers können ebenso aus dem Bewusstsein entschwinden. Während dieser Periode, wenn der Geist friedlich ist, lässt der Geist zeitweise los von seiner Anhaftung an den physischen Körper und erfährt infolgedessen nur Gefühle von Leichtigkeit und Ruhe.



Meditation

Während wir in der Meditation sitzen und diese Ruhe zunimmt, kann es scheinen, als ob wir im Raum schweben würden, was Anlass gibt für Gefühle von Glück und Wohlbefinden. An diesem Punkt können wir sagen, dass sich die Kraft unserer Meditation vertieft hat, bis hin zum Level der 'Angrenzenden Sammlung'.

Während die Konzentration sich weiter vertieft, erlebt das Herz noch stärkeres Entzücken und Glückseligkeit zusammen mit Gefühlen von tiefgreifender innerer Stärke und Ausgeglichenheit. Alle Gedanken hören auf und der Geist wird vollkommen still und einspitzig. Auf dieser Stufe können wir die Meditation nicht kontrollieren oder lenken. Der Geist folgt seinem natürlichen Verlauf, indem er in einen Zustand der Verschmelzung mit nur einem einzigen Objekt eintritt. Das ist die Ebene von Vertiefungen.

Den Geist kennenlernen

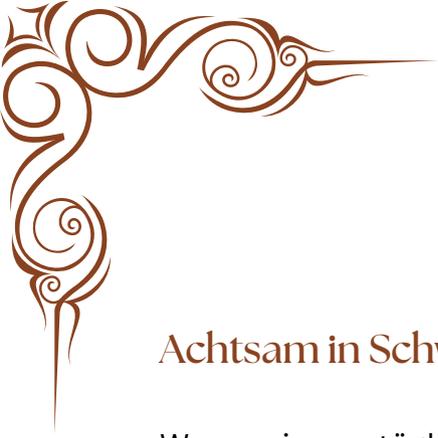
Wenn wir anfangs zur Meditation kommen, werden wir recht schnell bemerken, dass selbst für eine Minute zu sitzen fast unmöglich erscheint. Alles, was wir bekommen, ist Unruhe und Erregung. Allerdings werden wir bald fähig sein, für längere Perioden zu sitzen. Fünf Minuten, zehn Minuten, fünfzehn Minuten - schliesslich werden wir mit Leichtigkeit eine halbe Stunde sitzen können. Manchmal ist die Meditation friedlich, zu anderen Zeiten nicht, aber in den Anfangsstadien ist das Schlüsselement Geduld.



Meditation

Es ist wichtig zu erkennen, dass die fünf Hindernisse für inneren Frieden - sinnliches Begehren, Ablehnung, Trägheit, Unruhe und Zweifel - nicht durch die Meditation hervorgerufen werden, sondern lediglich das sind, was bereits vorhanden ist. Im täglichen Leben sind wir gewohnt viel zu denken und oft nicht in einer sehr geschickten oder kontrollierten Weise. Diese Art des Denkens neigt dazu, den Geist aufzuwühlen und verschiedene Arten von Stress hervorzurufen. Also wenn wir uns hinsetzen, um uns auf den Atem oder ein anderes Meditationsobjekt zu konzentrieren, ist das, was wir zuerst bemerken, das, was schon vorhanden ist. Plötzlich sehen wir: „Hmmm, da läuft eine Menge Denken ab.“ Also um zu beginnen akzeptiert einfach, dass es für den ungeübten Geist normal ist so zu sein. Und der Weg, um damit geschickt umzugehen ist, diese Qualität von Achtsamkeit zu entwickeln.

Wir meditieren, um unseren Geist kennenzulernen. Aber das bedeutet nicht, dass wir denken: „Ich muss friedlich werden!“ Wenn wir auf diese Weise denken und anhaften, dann neigen wir dazu, uns über uns selbst zu ärgern, wenn wir nicht friedvoll sind. Unser Ziel ist einfach den Geist zu kennen. Und wenn wir daran arbeiten fortwährende Aufmerksamkeit zu entfalten, wird das Zeiten einschliessen, in denen wir nicht sehr friedlich sind, wo Gedanken da sind und Ablenkung aufkommt. Also wissen wir einfach: „Oh, nun ist der Geist abgelenkt.“ Es wird auch Zeiten geben, in denen unsere Achtsamkeit und Konzentration stark sind und die Hindernisse verschwinden. Zu solchen Zeiten sind wir uns bewusst: „Nun ist der Geist friedvoll. Nun ist der Geist beruhigt und gesammelt.“ Was auch immer die Erfahrung ist, wir erkennen diese als das, was sie ist. Das ist unser Ziel.



Meditation

Achtsam in Schwung kommen

Wenn wir uns täglich darum bemühen, wird die Meditation von selbst in Schwung kommen. Sobald wir aufwachen, werden wir Meditation üben wollen, wann immer wir Freizeit haben, werden wir meditieren wollen und wenn die Gelegenheit auftaucht, werden wir den ganzen Tag praktizieren wollen.

Wenn wir konsequent mit Achtsamkeit praktizieren, dann wird der Geist sich recht einfach in einen Zustand von Frieden begeben, egal zu welcher Tageszeit wir zur Meditation gehen, sei es am Morgen oder Abend. Das ist das, was wir kontinuierliches Weiterentwickeln des Geistes nennen. Wann immer wir Achtsamkeit aufgebaut haben, ist das eine Zeit, während der wir den Geist entfalten. Jedoch selbst wenn wir den ganzen Tag mit geschlossenen Augen dasitzen - wenn keine Achtsamkeit dabei ist, werden unsere Anstrengungen wenig Nutzen bringen. Wenn wir den ganzen Tag lang Gehmeditation machen, aber unsere Achtsamkeit nicht fest etabliert ist, wäre das keine Anstrengung im Sinne der Meditation.

Um uns wahrhaftig anzustrengen sollten wir uns bemühen sämtliche unheilsamen geistigen Zustände, die aufgestiegen sind, aufzugeben, stattdessen heilsame Zustände hochzubringen und diese im Geist aufrechtzuerhalten.



Meditation

Die unheilsamen Zustände, die wir bereits losgelassen haben, sollten wir unter allen Umständen versuchen nicht wieder neu aufsteigen zu lassen. Wenn wir auf diese Weise mit Achtsamkeit arbeiten, dann werden wir wirklich den Geist entwickeln, egal, ob wir stehen, sitzen, gehen oder liegen.

Weise Reflexion

Es wird Zeiten geben, wenn der Geist zu unruhig ist, um einfach den Atem zu beobachten oder bei einem Meditationswort zu bleiben. In diesen Zeiten könnten wir es brauchen, weises Reflektieren zu nutzen. Weises Reflektieren bedeutet, dass wir bewusst Gedanken einsetzen, um den Geist zum Frieden zu bringen. Wir können die Erinnerung an die Qualitäten des Buddhas nutzen, die vier 'Göttlichen Verweilungszustände', Todeskontemplation, Rezitation oder andere Formen, das Dhamma zu kontemplieren.

Einige Menschen finden, ihr Temperament sei eher geeignet, diesen reflektierenden und kontemplativen Stil von Meditation zu wählen, während andere vielleicht feststellen, dass ihr Geist recht einfach friedlich wird, wenn sie bei einem einzigen Meditationsobjekt, wie zum Beispiel dem Atem bleiben. Viele Praktizierende jedoch finden es nützlich, diese zwei Aspekte je nach Bedarf variabel zu verwenden als ein Mittel, um ihren Geist zu beruhigen.



Meditation

In der thailändischen Waldtradition ist es für Praktizierende allgemein üblich, die Erinnerung an die Qualitäten des Buddhas als ihr Hauptobjekt für die Meditation zu nehmen. Zusätzlich zum Rezitieren von 'Buddho' zusammen mit dem Atem können wir uns auch an die Qualitäten des Buddhas erinnern, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Der Buddha war derjenige, der vollkommen erwacht war. Sein Geist war rein, frei von geistigen Verunreinigungen, frei von Leiden, ständigen Frieden erfahrend. Nicht nur reinigte er seinen eigenen Geist, indem er den Weg fand, ihn von Verblendung und Anhaftung zu befreien, sondern er entwickelte auch die Weisheit, andere zu lehren, demselben Pfad zu folgen.

Wegen unserem Vertrauen in den Buddha und seine Lehren ist es üblich, beim Betreten und Verlassen einer Meditationshalle Respekt zu erweisen durch dreimaliges Verbeugen vor der Buddha-Statue. Indem wir das machen, erinnern wir uns an die Erleuchtung des Buddhas und was das bedeutet. Wir erinnern die Qualitäten des Geistes, die er vervollkommnet hatte, nämlich sein grossartiges Mitgefühl, grossartige Reinheit und grossartige Weisheit. Er entfaltete diese Tugenden und andere Aspekte seiner spirituellen Praxis über unzählige Leben hinweg, die ganze Zeit das Gelübde aufrecht haltend, ein Buddha zu werden. Sein Gelübde wurde letztendlich erfüllt, als er vor 2500 Jahren unter dem Bodhi-Baum in Indien das Glück der Befreiung erfuhr. Daraufhin begann er, den Weg aus dem Leiden zu lehren, den er selbst verwirklicht hatte.



Meditation

Der Buddha lehrte den Weg zu vollkommenem Frieden und Glück aus Güte und Mitgefühl für alle anderen Wesen, die in dieser Welt leben. Und als seine Nachfolger auch erleuchtet wurden, wurden sie ausgesandt, um die Lehren weiter zu verbreiten, zum Nutzen aller Wesen. Diese Lehren wurden überliefert und gemeinsam genutzt bis zum heutigen Tag. Dies ist der Grund, dass immer noch erleuchtete Wesen in der Welt erscheinen.

Die vier Göttlichen Verweilungszustände

Die vier 'Göttlichen Verweilungszustände' - liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut - zu reflektieren, ist eine andere kontemplative Methode, die den Praktizierenden grossen Nutzen bringt. Wahres Metta, beziehungsweise liebende Güte, ist unvoreingenommen und unbegrenzt. Aber wenn wir erst beginnen, Metta zu entfalten, müssen wir damit anfangen, indem wir ein Gefühl von Wohlwollen für uns selbst aufbauen. Wir wünschen uns selbst aufrichtig Glück und gute Dinge. Ausgehend von dieser Grundlage können wir an einen Elternteil oder einen geliebten Menschen denken und ihnen liebende Güte schicken. Danach denken wir an eine Person, der gegenüber wir uns neutral fühlen, und senden auch ihr oder ihm liebende Güte. Zuletzt fokussieren wir jemanden, mit dem oder der wir einen Konflikt haben. Indem wir auf diese Weise fortschreitend liebende Güte entwickeln, kann diese Praxis dahingehend anwachsen, dass sie alle Wesen miteinschliesst.



Meditation

Um fähig zu werden, reine liebende Güte auf diese Weise auszusenden, müssen wir sie oft entfalten. Aber mit beständiger Praxis wird die Kraft unseres Metta schrittweise wachsen.

Wenn wir dabei bleiben, achtsame Aufmerksamkeit diesen Gedanken der liebenden Güte gegenüber anzuwenden, wird der Geist natürlicherweise anfangen, sich zu beruhigen und zu sammeln. Wenn er beginnt den Frieden der Konzentration zu erleben, werden wir uns entspannt und glücklich in uns selbst fühlen. Der Geist wird gefestigt und ruhig sein. Und von hier aus schreiten Konzentration und liebende Güte Hand in Hand voran, da sie an diesem Punkt fast dasselbe sind. Wenn der Geist an Ruhe gewinnt, wird er natürlicherweise frei von Irritationen. Und indem wir die Achtsamkeit auf dem Meditationsobjekt halten, werden wir an den Punkt kommen, wo überhaupt kein Übelwollen mehr im Geist ist. Das wird man erkennen und der Geist wird friedlich und still sein.

Karuna - Mitgefühl - erkennt an, dass alle Wesen Leiden haben und dass wir etwas dagegen tun möchten. Mitgefühl zu entwickeln ist ähnlich wie der Weg, auf dem wir liebende Güte entfalten. Zuerst erkennen wir das Leiden an, das wir selbst erleben - ob gross oder klein - und haben das Bestreben, durch unsere Dhamma-Praxis fähig zu werden, die verschiedenen Formen des Leidens in diesem Leben zu transzendieren. Als nächstes wenden wir uns den Menschen zu, für die wir Liebe und Zuneigung empfinden, anerkennen das Leiden, das sie erfahren und wünschen aufrichtig, dass sie davon befreit werden mögen.



Meditation

Schliesslich wenden wir uns Leuten zu, denen gegenüber wir uns neutral fühlen und solchen, mit denen wir einen Konflikt haben. Wieder einmal, so wie bei der liebenden Güte, ist das Ziel, die Stärke unseres Mitgefühls so zu entwickeln, dass es alle Wesen unterschiedslos umfasst.

Liebende Güte und Mitgefühl sind so eng verknüpft, dass, wenn wir eins von beiden entwickeln, wir infolgedessen das andere auch entfalten. Tatsächlich neigen wir den Geist in den Metta-Versen, die wir rezitieren, hin zu Mitgefühl durch das Kultivieren von liebender Güte. Indem wir die Sätze benutzen: „Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit, frei von Böswilligkeit und Angst, mögen sie ihr Wohlbefinden bewahren und von allem Leiden befreit sein,“ kultivieren wir das Gefühl diesen Wesen helfen zu wollen sowie den Wunsch, die Ursachen ihres Leidens zu beseitigen.

Mit Mudita - Mitfreude - fördern wir die Wahrnehmung von dem, was bereits gut und reichlich in unserem Leben ist und wünschen, dass wir nicht davon getrennt werden mögen. Wir freuen uns über diese Fülle und das gute Schicksal. Dann erinnern wir uns an andere Wesen, die momentan Wohlstand erleben und wünschen ihnen aufrichtig, dass auch sie nicht von diesem Reichtum, diesem Wohlergehen, diesen guten Gelegenheiten getrennt werden mögen.



Meditation

Wir bringen Wertschätzung hervor für das Gute in ihrem Leben und schliesslich praktizieren wir, indem wir wünschen, dass alle Wesen diese guten Möglichkeiten haben können und solches Wohlbefinden erfahren. Abschliessend für die Kultivierung von Upekkha - Gleichmut - kontemplieren wir Karma. Wir schauen auf unsere eigene Situation und die verschiedenen schmerzhaften Dinge, die wir noch nicht wirklich auflösen können.

Mit dem Verständnis, dass Karma eine sehr reale und machtvolle Kraft ist, ziehen wir in Betracht, dass diese Schwierigkeiten aufgekommen sein müssen wegen unseren vergangenen Handlungen. Während wir auf diese Art kontemplieren, können wir Geduld und Gleichmut entwickeln, indem wir unsere Situation akzeptieren und nicht mit unserem Karma ringen. Im Hinblick auf andere kultivieren wir weiterhin liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude.

Aber wir verstehen auch, dass es Wesen so ergeht, wie es ihren vergangenen Taten entspricht. Wir kontemplieren die Tatsache, dass wir manchmal gewissen Wesen einfach nicht helfen können wegen ihrem Karma und dass wir auch noch nicht all unser eigenes Karma auflösen können. Wenn wir in Gleichmut verweilen können, leiden wir nicht unnötig deswegen. Das nennt man, die Qualität von Upekkha zu entfalten.



Meditation

Kontemplation über den Tod

Ajahn Chah hat oft die Kontemplation über den Tod empfohlen, besonders zu Zeiten, in denen der Geist aufgewühlt und unruhig ist, unkontrolliert am Denken. Weil sie so kraftvoll ist, kann diese Kontemplation, wenn wir überwältigt sind von einem Aspekt von Gier oder Hass - oder einfach verblendet durch Verwirrung und Zweifel - all das durchtrennen, indem sie ein Gefühl von Endgültigkeit in den Geist bringen kann: „Warte! Ich werde bald sterben.“ Das wird all diese anderen, weniger wichtigen, zweitrangigen Gedanken durchtrennen, die den Geist zu der Zeit belasten. Das ist eine sehr nützliche Meditationstechnik.

Wir können das Erinnern an den Tod praktizieren, indem wir die Unsicherheit unseres Lebens und die Gewissheit des Todes kontemplieren. Wir reflektieren kontinuierlich, dass wir, da wir geboren wurden, auch sterben müssen. Beim Hören von Neuigkeiten über Tod und Verlust können wir ebenfalls über unsere eigene Sterblichkeit nachdenken. Stellt euch vor, dass die Weltbevölkerung sechs Milliarden Leute umfasst, von denen jedes Jahr sechzig Millionen sterben, sechshundert Millionen jedes Jahrzehnt.

Wenn es keine neuen, ergänzenden Geburten gäbe, dann würde innerhalb eines Jahrhunderts die gesamte Weltbevölkerung ausgestorben sein - alle sechs Milliarden Menschen!



Meditation

Jedoch, da es zusätzliche Geburten gibt, welche diejenigen ersetzen, die gestorben sind, versäumen wir es, die Gegenwart des Todes zu sehen, abgesehen von solch fürchterlichen Ereignissen, die von natürlichen Katastrophen stammen. Wenn eine grosse Anzahl von menschlichen Wesen durch derartige Geschehnisse stirbt, können wir reflektieren, dass auch wir sterben müssen, dass wir dem Tod nicht entfliehen können.

Jedoch wenn wir das Dhamma kontemplieren, müssen wir es auf korrekte Weise tun. Beim Reflektieren über Vergänglichkeit und die Unsicherheit des Lebens, müssten wir an den Punkt kommen wo wir sehen, dass alle von uns zum selben Ende kommen müssen. Daran führt kein Weg vorbei, da wir letztendlich alle sterben müssen. Aber es ist wichtig, dass wir auf eine geschickte Art kontemplieren, welche die Dringlichkeit wachruft und Energie in die Praxis fliessen lässt.

Die Kontemplation sollte Achtsamkeit und Weisheit entfalten und den Geist zu tieferem Frieden bringen. Wenn es ungeschickt durchgeführt wird, kann es zu Depressionen führen, indem man das Leben als sinnlos empfindet. Und wenn wir diese Art von negativer Reaktion haben, dann müssen wir stoppen und realisieren, dass das nicht in die richtige Richtung führt, dass es nicht die korrekten Ergebnisse bringt. Also, wenn wir das Dhamma kontemplieren und praktizieren, müssen wir immer die Resultate von dem, was wir tun, im Auge behalten, um abzuschätzen, ob wir auf die richtige Weise praktizieren. Wenn wir mehr Energie bekommen, mehr Leistung, mehr Frieden, dann ist das ein Zeichen, dass es in die richtige Richtung geht.



Meditation

Chanting nutzen um die Meditation zu fördern

Die Praxis von Buddhistischem Chanting hilft, den Geist zu beruhigen, indem man ihn auf das Dhamma richtet und Kühle sowie Friedlichkeit hervorruft. Bevor wir Meditation üben, können wir dieses Rezitieren als Objekt der Achtsamkeit nutzen. In diesen Rezitationen befinden sich die eigentlichen Lehren, die der Buddha uns gegeben hat und wenn wir sie wiedergeben mit Achtsamkeit, kann das ein Gefühl von innerer Freude aufsteigen lassen. Das wird uns helfen, die Lehren zu erinnern und zu kontemplieren, indem wir sie jedes Mal ein bisschen tiefer ins Herz sinken lassen. Wir mögen damit beginnen, die täglichen Andachten zu rezitieren, beginnend mit den Qualitäten von Buddha, Dhamma und Sangha. Wir können dann Gedanken von liebender Güte hochbringen, die wir zuerst auf uns selbst richten und dann auf alle Wesen.

Rezitieren ist ebenfalls hilfreich, um das Hindernis der Trägheit zu überwinden. Aber wenn wir meditieren und immer noch die Dumpfheit oder Schläfrigkeit nicht loswerden können, dann können wir die Position wechseln und stattdessen etwas Gehmeditation machen. Wir können sogar versuchen, rückwärts zu gehen oder am Ende einer Mauer oder auf einer hohen Plattform zu sitzen. Das Ziel ist, ein Gefühl von Achtsamkeit und Sorgfalt aufkommen zu lassen, das den Geist wach macht.



Meditation

Wenn wir auf einem hohen, gefährlichen Platz sitzen, werden wir hoffentlich aufwachen. Aber wenn wir weiterhin müde und schläfrig sind, ist es besser abzustiegen, besser nicht runterzufallen und zu sterben. Wir haben das Dhamma noch nicht verwirklicht, also müssen wir auch unsere Weisheit einsetzen...

Die drei Daseinsmerkmale betrachten

Wir nutzen weises Reflektieren, um das Dhamma zu kontemplieren, insbesondere die drei Daseinsmerkmale - die Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und Nicht-Selbst. Diese drei Charakteristika zu kontemplieren wird helfen, die geistigen Ausschweifungen zu verringern, die normalerweise den Geist aufregen. Indem man Achtsamkeit, formale Meditation und nun Kontemplation benutzt, wird das die Menge an Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment erhöhen und die Zahl an Tagträumen und Vorstellungen, die man sich macht, verringern. Wir werden fähig, all die alten Erinnerungen, Launen und Gedanken viel schneller zu erfassen und nach und nach loszulassen. Je mehr wir loslassen können von all diesen geistigen Überwucherungen, desto geringer ist unser Stress und Leiden.

Kontempliert diesen Geist, den Geist, der dazu tendiert auszuufern und zu fantasieren, in der Vergangenheit und Zukunft herumzustreuen. Wir sollten uns selbst trainieren, Dinge als nicht sicher, als sich verändernd, als unbeständig zu sehen.



Meditation

Egal wie sehr wir versuchen die Zukunft zu planen, es kommt nie so heraus, wie wir denken. Eine Menge Zeit kann verschwendet werden mit dieser Art des Denkens. Aber weil wir alle noch durch Verblendung blockiert sind, treten diese Geistesformationen kontinuierlich auf. Deshalb beobachten geschickte Praktizierende laufend ihren Geist und erkennen all diese Ausschweifungen als vergänglich, unbefriedigend und Nicht-Selbst. Wenn wir nach einem Selbst, einer Person, einem Wesen, irgendeinem festen Ich oder Du in diesen Gedankengängen suchen, wird das nicht zu finden sein. Das nennt man Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und Nicht-Selbst als unser Meditationsobjekt zu benutzen.

Ajahn Chah würde sagen, dass das Benutzen dieser drei Charakteristika als Meditationsobjekt wahre Weisheit aufsteigen lässt. Das hat die Stärke, die falschen Ansichten und Verzerrungen im Geist zu verändern. Aber wenn Weisheit nicht in ihrer ganzen Fülle aufsteigt, ist das so, weil unsere Konzentration nicht stark genug ist. In diesem Fall müssen wir zurückgehen und die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem erneut aufbauen, um dem Geist Zeit zu geben, sich in der Stille der Konzentration auszuruhen.

Wenn wir zu viel Kontemplation üben, ohne zuerst den Geist zu beruhigen, werden wir merken, dass das Denken rastlos wird und übermässig ansteigt und wir nur diese Ausschweifungen des Geistes beobachten. Das ist nicht die korrekte Art von Kontemplation.



Meditation

So müssen wir wieder zurückkommen und den Geist friedlich machen, indem wir ihm Zeit geben zum Ausruhen, um seine Stärke wiederzuerlangen. Welche Methode auch immer wir benutzen, um den Geist zu klären, ob Achtsamkeit auf den Atem, 'Metta'-Meditation, Erinnern an den Buddha oder Kontemplation des Todes - sie alle bringen uns dasselbe Resultat.

Über die Ruhe hinausgehen

Wenn wir so weiterhin praktizieren, indem wir regelmässig meditieren und Achtsamkeit im täglichen Leben entfalten, dann werden wir früher oder später einen Punkt erreichen, wo wir uns hinsetzen zur Meditation und ein Gefühl von grossem Frieden erleben. Wir fühlen uns leicht im Körper und der Geist scheint sich zu vereinen und all seine üblichen Sorgen und Belange fallen zu lassen, während er sehr still und konzentriert wird. Das ist das Ergebnis von all der Anstrengung, die in die Entwicklung von Achtsamkeit gesteckt wurde.

Konzentration ist die Grundlage, aber wir müssen über die Ruhe der Konzentration hinausgehen und deren Kraft nutzen, um Weisheit zu entwickeln. Bis jetzt haben wir Weisheit auf Hören und Zuhören gegründet. Das ist Weisheit, die von den Diskussionen über Konzepte und Sachen erfolgt, vom Fragen und Antworten darauf, von der Kenntnis der Schriften. Das ist eine bestimmte Art von Weisheit, aber es ist Weisheit, die von dem Ausmass der Gedächtnisleistung und Gedanken abhängt.



Meditation

Diese Art der Weisheit hat eine bestimmte Funktion und ergibt eine Ebene von Verständnis, aber das wahre Dhamma, das der Buddha gelehrt hat, entspringt dem reinen Geist, dem erleuchteten Geist, dem erwachten Geist. Indem wir die Lehren in die Praxis umsetzen und Konzentration erlangen, können wir echte Weisheit erleben. Das ist klares Sehen statt die mehr Gedanken basierte Reflexion, welche man als Vorbereitung für diese Praxis gemacht hat. Die Weisheit, die durch Konzentration aufsteigt, hat die Stärke, unheilsame Gewohnheiten und Tendenzen des Geistes zu besiegen. Und so ist unser Verstehen echt, wenn wir wieder in die Bücher schauen, weil wir es selbst erlebt haben.

Die Praxis nach Hause bringen

Wenn ihr jeden Tag nach Hause kommt, entwickelt ihr eine Einstellung von jemandem, der sich für die Praxis engagiert. Versucht, nicht all eure Anliegen und Sorgen über die Arbeit mit euch nach Hause zu nehmen. Wenn ihr heimkommt, versucht sie beiseitezulegen. Wenn ihr einen kleinen Altar oder Schrein zu Hause habt, mögt ihr etwas Zeit finden, um euch zu verbeugen und ein wenig zu rezitieren, einfach um euch selbst in eine gute Ausgangslage zu versetzen.

Und natürlich meditiert auch ein bisschen. Versucht diese Selbstdisziplin zu entwickeln und ebenso die Motivation, dies zu einer regelmässigen Basis zu machen.



Meditation

Denn, wenn ihr das zu einer festen Gewohnheit macht, werdet ihr merken, dass ihr immer eure Anstrengung zum Praktizieren erneuert und euer Vertrauen in die Lehren auffrischt.

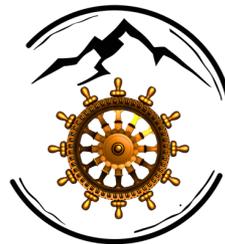
Solange wir dieses aufrichtige Bemühen beibehalten wird gute Energie da sein. Selbst wenn wir noch nicht vollkommen friedlich sind, werden wir merken, dass wir inspiriert bleiben. Das wird uns die Fähigkeit geben, den normalen Launen und unheilsamen Geisteszuständen zu widerstehen, in die wir uns sonst verfangen könnten. Worauf wir allerdings achten müssen ist, träge zu werden oder übermässig abgelenkt zu sein. Wenn wir keine guten Gewohnheiten und Selbstdisziplin entfalten, kann die Praxis sehr lückenhaft werden, was bedeutet, dass wir sie manchmal machen und zu anderen Zeiten nicht.

Schrittweise haben die unheilsamen Gewohnheiten des Geistes eine Chance wieder zu übernehmen und selbst wenn wir zur Meditation kommen, ist der Geist gefangen in abgelenktem Denken und ausschweifenden Gedankengängen. Schliesslich werden wir das Gefühl haben, dass es das nicht wert ist, dass die Praxis nirgendwo hinführt und vielleicht geben wir sie auf. Also müssen wir die Motivation aufrechterhalten. Findet Wege, um euch weiterhin für die Praxis anzustrengen, egal wie wenig - weil es immer helfen wird den Geist zu energetisieren und Motivation hochzufahren. Solange ihr dies übt werdet ihr weitermachen.



Meditation

Bevor ich Mönch wurde, hatte ich eine reguläre Arbeit. Morgens ging ich zur Arbeit und kam am Abend nach Hause. Aber weil ich den Wert der Meditation erkannte, versuchte ich immer Zeit am Abend freizulassen, um etwas Anstrengung in die Praxis zu stecken. Egal wie müde oder erschöpft ich mich fühlte, ich versuche trotzdem, eine Stunde freizuhalten für Rezitation und Meditation. Und ich merkte, dass ich allein durch diese Anstrengung an manchen Tagen ruhig und friedlich wurde und all die Gefühle von Müdigkeit verschwanden. Ich fühlte mich erfrischt von meiner Praxis und das inspirierte mich, es weiterhin zu tun. Wenn wir unsere Motivation und heilsamen Bemühungen aufrechterhalten, werden wir merken, dass Achtsamkeit und Weisheit stetig wachsen.

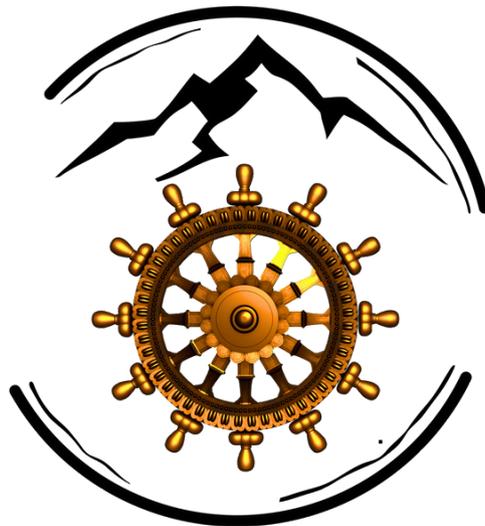




Schlusswort



Dies ist der Pfad, welcher nicht nur zum Glück führt, sondern auch zu innerem Frieden. Er beginnt mit Selbstdisziplin und der Praxis der Meditation. Wenn der Geist still ist, dann zeigt sich das reine Glück. Es hängt nicht von externen Dingen ab. Wir benötigen keine äusserlichen Impulse, um Glück zu erfahren, weil dieser Frieden und das Glück aus dem Innern entstehen. Und wenn wir dieses nutzen, um von unseren Anhaftungen loszulassen, erfahren wir eine noch tiefgründigere Glückseligkeit. Praktiziert und ihr werdet für Euch selbst erkennen, dass dies der richtige Weg ist.



Copyright © 2025 Wat Marp Jan

Für die Erlaubnis zum Nachdruck zur kostenlosen Verteilung, schreiben Sie bitte in
Englisch an: Wat Marp Jan, Klaeng, Muang, Rayong 21160/ Thailand, www.watmarpjan.org