

# Die Grundlagen der Meditation

Phra Ajahn Plien Panyapatipo

ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG

Copyright: © 1995 der deutschen Fassung des Wat Puttabenjapon.

Darf nach Rücksprache zur *kostenlosen Verteilung*  
in angemessener Form vervielfältigt werden

überreicht von

Wat Puttabenjapon, Buddhistisches Kloster  
der Theravada-Waldtradition  
Felgenstraße 36,  
D-63505 Langenselbold

---

## Inhaltsverzeichnis

- [Phra Ajahn Plien Panyapatipo](#)
- [Die Grundlagen der Meditation](#)
- [Jeder dahinschwindende Moment verkürzt unser Leben](#)

---

## Hinweise des Übersetzers:

Diese Dhamma-Lehrreden befassen sich mit der buddhistischen Meditation, insbesondere mit der Übung und Entwicklung des Samadhi.

Samadhi (Pali-Wort) heißt wörtlich: "fest-zusammen-gefügt-sein", Konzentration, Sammlung, ist das Gerichtetsein des Geistes auf ein Objekt. Die Einspitzigkeit des Geistes gilt als die Sammlung.

Samadhi ist ein feststehender Grundbegriff und wird deswegen als solcher im Text beibehalten oder an manchen Stellen mit Konzentration übersetzt.

Andere Pali-Worte sind im Text übersetzt, manche mit einer Fußnote erklärt.

Diesen deutschen Übersetzungen lagen die englischen Fassungen aus dem Thai vor: z.B. The Fundamentals of Meditation.

Ich hoffe, dass dieser Text zum Verständnis über die Lehre des Buddhas etwas beitragen kann. Für eventuelle Fehler bitte ich beim Leser um Entschuldigung.

Dhammavaro Bhikkhu 1995

---

## **Phra Ajahn Plien Panyapatipo**

Phra Ajahn [\[1\]](#) Plien Panyapatipo wurde am 16. November 1933 in die Familie Wongsachandra in der Provinz Sakon Nakorn (Sawang-dan-din Distrikt) im Nordosten Thailands geboren. Er war das dritte von sechs Kindern und hatte noch vier Brüder und eine Schwester. Seine frühe Kindheit verbrachte er bei seinen Großeltern. Im Alter von 11 Jahren kehrte er zu seiner Familie zurück um in deren Geschäft auszuhelfen.

Im Alter von 18 Jahren entwickelte er Interesse für die Medizin und arbeitete als Helfer bei einem Landarzt, der mit ihm verwandt war. Seinen Plan, in Bangkok Medizin zu studieren, gab er auf, als ihn seine Mutter bat, zu bleiben, um weiter die Familie zu unterstützen.

Obwohl er schon in jungen Jahren die Absicht hatte, Mönch zu werden, wurde er erst 1959 im Wat Dhat Mechai in Sakon Nakorn ordiniert.

Die erste Stufe der Dhamma-Prüfung bestand er in seinem dritten Mönchsjahr. Nachdem er seine erste Regenzeit beendet hatte, suchte er nach guten Plätzen, um sich der Meditation unter großen Lehrern zu widmen. Er besuchte bekannte Meditationsmeister im Nordosten, im Süden und im Norden von Thailand.

Seine wichtigsten Lehrer waren Ajahn Luang Puh Brohm Jirapunno, Ajahn Luang Puh Thet Thetrangsi, Ajahn Luang Puh Teur Achaladhammo und nicht zu vergessen Luang Puh Waen Suchinno. (Luang Puh bedeutet ehrwürdiger Großvater.) Zusammen mit anderen berühmten Lehrern erhielt er Anleitung und Führung, so dass er seine Meditation gut entwickeln konnte.

Ajahn Plien ist derzeit der Abt von Wat Aranyavivake in der Provinz Chiang Mai in Nordthailand.

---

## **Die Grundlagen der Meditation**

- Das Wesentliche der Sammlung oder der Konzentration (samadhi) ist das Studium des Herzens. [2]
- Der Geist [2] denkt und überlegt, macht sich Gedanken über dieses, ist erstaunt über jenes und ständig mit irgendwelchen Problemen beschäftigt. Indem wir uns diesen Annahmen, Vorstellungen und Ideen hingeben, kommt unser Geist nicht zur Ruhe.
- Sich dieser geistigen Abläufe bewusst zu sein, bezeichnete der Buddha als Achtsamkeit (sati).
- Das klare Erkennen des Geistes, welche Gedanken, Gefühle oder Vorstellungen gerade in ihm vorgehen, nennt man sampajañña, das heißt Wissens- oder Bewusstseinsklarheit.
- Wir müssen diese Achtsamkeit und diese Wissensklarheit oft üben, so dass sie schnell genug werden, um mit den Vorgängen unseres Geistes Schritt zu halten.

Wenn die Achtsamkeit noch schwach ist, wird sie dazu nicht fähig sein, und wir werden in der Sammlung (samadhi) keine Fortschritte machen können. Der Geist wird sich dann nicht mit dem Meditationsobjekt [3] zusammenbringen lassen, kann sich nicht auf die Ein- und Ausatmung konzentrieren. Statt dessen folgt er seinen alten Gewohnheiten.

Die Achtsamkeit ist nicht schnell genug und unfähig, mitzuhalten. Manchmal gelingt es uns, die Achtsamkeit mit dem Objekt zusammenzubringen. Aber dann schweifen unsere Gedanken ab; Plötzlich sind wir in Amerika, und dann finden wir uns auf einmal in Thailand wieder oder in Deutschland, und das kann dann immer so weiter gehen. Und so versuchen wir diesem Geist zu folgen. Da aber die Achtsamkeit noch nicht ausreichend entwickelt und gereift ist, haben wir damit oft große Schwierigkeiten. Sie kann dem Geist einfach noch nicht folgen. Dies ist die Ursache für die Probleme in der Entwicklung unserer Meditationsübungen. Deswegen ist es äußerst wichtig, die Achtsamkeit zu üben, zu verbessern und zu kultivieren. Das Kultivieren der Achtsamkeit beginnt, wenn wir uns der gegenwärtigen Körperhaltungen bewusst werden. Wenn wir stehen, sollten wir dies mit Achtsamkeit tun.

Wenn wir gehen, sitzen oder uns hinlegen, sollten wir uns die Bewegungen und die Abläufe dieser Körperhaltungen vergegenwärtigen. Ob wir baden, essen oder ausscheiden, über all das sollten wir uns klar bewusst sein. Die ständige aufmerksame Überwachung dieser körperlichen Ausführungen wird die Achtsamkeit und Wissensklarheit entwickeln und fördern.

Sobald diese Fähigkeiten entwickelt sind, werden wir uns den sich ändernden Körperhaltungen beim Ausüben verschiedener Tätigkeiten bewusst sein. Ob wir gerade

unserer Arbeit nachgehen, Kleider waschen oder das Geschirr spülen, ob wir lesen, schreiben, nähen oder stricken, was immer wir gerade tun, genau an diese Handlung sollten wir unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit "heften".

Dem Geist sollte nicht erlaubt werden, abzuschweifen. In dieser Weise entwickeln wir die Achtsamkeit in unserem täglichen Leben.

Wir werden feststellen, dass sie nun schneller und schärfer geworden ist, und wir sind fähig, diesen flüchtigen Geist immer wieder zu fangen. Wenn der Geist abschweift, wird die Achtsamkeit ihm folgen können und ihn zu unserem Meditationsobjekt zurückführen.

Mit stetiger Übung werden wir nun fähig sein, unseren Geist auf die Ein- und Ausatmung zu konzentrieren. Wenn der Geist auf Wanderschaft geht, werden wir ihn einfangen und ihn wieder mit dem Atem zusammenzubringen.

Ausgestattet mit Geschicklichkeit, Gewandtheit und der Achtsamkeit werden wir den Geist in seinen Grenzen halten und ihn zur Betrachtung des Atems zurückbringen. Der Atem wird dann ganz deutlich spürbar sein, das bedeutet, dass der Geist mit der Atmung in Einklang ist. Bei stärkerer Konzentration können wir sogar ein "Bild" [\[4\]](#) des Atems sehen. Wenn wir den Atem weder spüren noch solch ein Bild sehen, ist der Geist irgendwo am wandern.

Wenn wir Geist und Atmung immer wieder zusammenbringen, lernen wir diesen Prozess immer besser zu verstehen. Sobald der Geist nicht mehr bei der Atmung ist, wird er irgendwo umherschweifen und sich irgendwelche Dinge ausdenken.

Diejenigen, die mit relativer Leichtigkeit die achtsame Betrachtung des Atems ausüben können, werden feststellen, dass der Geist mit ein- und ausströmender Atmung stiller und ruhiger wird. Mit jeder aufeinanderfolgenden Atembewegung werden wir wissen, ob die Ein- und Ausatmung schwerer oder leichter, länger oder kürzer geworden ist. Dass wir uns dieser Dinge bewusst sind, zeigt an, dass der Geist mit dem Atem in Einklang steht. In dieser Weise sollte das verstanden werden!

Ist diese Einheit von Geist und Atem nur von kurzer Dauer und sie trennen sich wieder, bezeichnet man diesen Zustand als "momentane Konzentration" (khanika-samadhi).

Wir wollen dann den Geist wieder zurückholen und mit der Betrachtung der Atmung fortfahren. Wenn sie für einen längeren Zeitraum zusammenbleiben, scheint der Atem viel feiner geworden zu sein, fast so, als ob er gar nicht mehr da ist. Wir können ihn nicht finden. An dieser Stelle bekommen Meditierende Angst vor dem Tod. Wohin ist mein Atem gegangen? Er war doch eben gerade noch hier...! Und so verlieren wir unsere Konzentration. Aus lauter Angst, dass wir sterben müssen, ziehen wir uns von diesem Zustand zurück. Aber: Wir sollten wirklich keine Angst haben! Denn die Atmung ist immer noch da; sie ist nur viel ruhiger und feiner geworden.

Wir müssen also nicht nach ihr suchen. Wir sollten nun wieder unsere Achtsamkeit mit der Wissensklarheit auf unseren Geist richten, zu unserem Meditationsobjekt zurückkehren und folgende Untersuchung anstellen: Wo genau ist der Ursprung unseres Geistes? Woher entsteht sein Denken? Was sind diese Gefühle von Glück und Zufriedenheit, die wir nun öfters erfahren?

In diesem Moment haben wir das Herz, den Geist entdeckt. Ihn sollten wir jetzt auf eine Stelle unserer Brustgegend richten. Das angenehme Gefühl, das unser Herz an dieser Stelle empfindet, sollten wir dort einpflanzen und es mit Achtsamkeit und Wissensklarheit unterstützen.

Unsere aufmerksamen Betrachtungen sollten auf diese Stelle gerichtet bleiben, und nur dort lassen wir das Denken entstehen. Auf diese Weise entwickelt sich eine tiefere und festere Ruhe und Gestilltheit, bis wir die Ebene der Angrenzenden Sammlung (upacara-samadhi) erreichen. Hier erfahren manche ein leuchtendes Strahlen. Wenn wir nichts dergleichen erleben, sollten wir uns auf keinen Fall entmutigen lassen. Die Ausübung der Meditation hat **nichts** mit den Wünschen zu tun, irgend welche Visionen sehen zu wollen. Erscheinungen wie ein helles Licht oder ähnliche Dinge, sollten wir nicht erwarten, und auch nicht darüber spekulieren, was noch alles passieren kann.

Die Gemütsruhe und die Konzentration entwickeln sich nach ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten, und dass, was passiert, geschieht eben. Niemals sollten wir uns nach irgendwelchen Himmels- oder Höllenvisionen sehnen - diese Art von erwartungsvollen Wünschen wird jeden Versuch, den Geist zur Ruhe zu bringen, verhindern! Jeder, der seinen Geist leicht konzentrieren kann, wird diese Zufriedenheit und das Glücksgefühl sicherlich erfahren, sobald das Herz beruhigt und gestillt ist.

Ist der Geist gestillt, zufrieden, ruhig und glücklich, wird dieser Zustand von einer Freude (piti) begleitet sein, die sich bei verschiedenen Menschen auf verschiedene Art und Weise äußern wird: Unsere Körperhaare können am ganzen Körper anfangen zu prickeln, wir können das Gefühl haben, unsere Haare stehen aufrecht, oder Empfindungen kühler Frische wellen durch unseren Geist, das Gefühl, von weicher Baumwolle umhüllt zu sein, sowie Lichtblitze, die diese angenehme Kühle einleiten, so dass sich der Körper leicht und schwerelos anfühlt, als wolle er davon schweben.

Ein Meditationslehrer kann solche Erlebnisse weder bewirken noch kann er sie kontrollieren. Diese Zustände bezeichnet man als "Schwebender Körper" und "Schwebender Geist".

Warum fühlt sich der beruhigte Geist so leicht und erhoben an? Weil er sich von den Hindernissen (nivarana) [\[5\]](#) befreit und diese Lasten abgelegt hat. Wir sollten uns bemühen, diese Geisteszustände zu unterstützen und zu erhalten.

Ich möchte bitten, Dinge wie das Hören von Stimmen an dieser Stelle zu umgehen. Sie klingen etwas unklar, wie Telefongespräche über weite Entfernungen, oder es passiert, dass wir scheinbar nahen oder fernen Unterhaltungen zuhören, die uns betreffen. Jedoch werden sie aufhören, sobald sich unser Geist weiter vertieft oder er den Zustand der Konzentration verlässt.

Der Geist hat sich nun angemessen eingependelt, und es gibt keinen Grund, mit erreichten Fähigkeiten wie Hellsehen und Hellhören anzugeben. Manche werden solche Erfahrungen nicht machen, aber was auch immer passiert, es folgt den Gesetzmäßigkeiten eines konzentrierten Geistes.

Wenn wir solche Dinge hinter uns lassen, wird die Geistesruhe immer tiefer werden, und vielleicht nach einer Stunde wird das Gefühl entstehen, als ob unser physischer Körper einfach von uns abgefallen ist. Wir empfinden weder Arme noch Beine, weder die Hände noch den Körper. Wo sind sie nur?

Obwohl die Versuchung groß sein kann, unsere Augen zu öffnen, um nachzuschauen, sollten wir das nicht tun. In diesem Moment sollten wir uns um nichts Sorgen machen! Statt dessen aber noch genauer in unser Herz schauen, um zu sehen, mit welchen Dingen es sich gerade beschäftigt und es dabei unterstützen. Wenn wir dann ein überwältigendes Glücksgefühl erleben, was sich sehr lebhaft darstellen kann, ist dies die Stufe der Vollen Sammlung (appana-samadhi), in dem der Geist, frei von allen Hindernissen, sich in voller Verzückung wie in einem schwebenden Zustand anfühlt. Wir verspüren weder Hunger noch Durst und haben auch kein Verlangen nach irgendwelchen äußeren Objekten, sondern nur den Wunsch, mit diesem Glücksgefühl, das wir noch nie zuvor erlebt haben, vereint zu bleiben. Dieses geistige Glück, das wir durch Konzentration erreichen, entfernt all die groben, weltlichen Angelegenheiten und Wünsche aus unserem Bewusstsein - und Sorgen über unsere Geschäfte oder unsere Arbeit sind vollständig abwesend.

Wenn die Volle Sammlung, die von diesem erhabenen Glücksgefühl begleitet ist, andauert, und wir von den Angelegenheiten der Welt unberührt bleiben, wenn wir alles losgelassen haben, erreichen wir die meditative Vertiefung, die Jhana genannt wird.

Diese heitere Ruhe unterscheidet sich von dem Zustand des Gleichmutes (upekkha) nur geringfügig. Aber nun entstehen Fragen über andere Menschen: Gibt es noch irgend jemand, der das erlebt hat, was ich erlebt habe? Wie haben sie es geschafft, diese Zustände zu erlangen? In diesem Moment sollten wir besonders gut aufpassen, damit wir nicht mit unserem Wissen umhergehen und prahlen. Es ist nur zu leicht, hier vom Weg abzukommen, und deswegen sollten wir hinsichtlich dieser Gedanken besonders aufmerksam und vorsichtig sein. Meditierende können hier in eine Sackgasse geraten und verrückt werden. Sie erzählen dann überall herum; Es ist von solch großen Glücksgefühlen... Du musst es auch versuchen... Du solltest es wirklich tun...!

Mit Achtsamkeit und Einsicht sollten wir diesen Anwandlungen zuvorkommen. Gehe nicht umher, um irgendwelchen Menschen zu predigen oder sie zu bekehren - wir sind noch nicht erleuchtet.

Statt dessen sollten wir uns der Schrittabfolge erinnern, die wir gegangen sind, um diese Stufen von Samadhi zu erreichen. Das nächste Mal werden wir fähig sein, diese Schritte mit mehr Leichtigkeit und Geschick zurückzuverfolgen, Wie wir die Achtsamkeit und das Verständnis gleich am Anfang unserer Übungen einrichten, sollten wir uns gut merken. In welchem Zustand war unser Geist? Was war schon entwickelt und was haben wir noch nicht beachtet, als wir die tiefen Stufen von Samadhi erreichten? Wie haben wir unseren Geist in der Vollen Sammlung unterstützt? Wenn wir mit unseren Übungen fortfahren, werden wir fähig, sein, mit möglichen Störungen sofort und in richtiger Weise zu verfahren. Die Dinge werden sich alle wieder in gleicher Art und Weise zusammenfügen, und wir werden die einst erlangten Stufen wieder erreichen können.

Jemand, der diese Fähigkeiten entwickelt hat und gut darin geübt ist, wird seinen Geist in allen Situationen und Umständen konzentrieren können: Ob wir mit dem Auto, Schiff oder Flugzeug auf Reisen sind, ob wir gerade irgendwo sitzen oder uns in einem anderen Land befinden, wird ganz egal sein.

Sobald man Experte im Erreichen und Verlassen dieser Meditationsstufen geworden ist, scheint dies alles leicht und schnell erreichbar. Die Hindernisse erscheinen dann auf unserer geistigen Leinwand überhaupt nicht mehr.

Es gibt natürlich auch Menschen, die gewisse Schwierigkeiten haben, ihren Geist zu konzentrieren. Egal wie sehr sie sich anstrengen - ihr Geist scheint einfach immer wieder abzuschweifen. Sie sollten ihre Achtsamkeit solange an die "Fersen" ihres Geistes heften, bis er es ermüdend findet, abzuschweifen oder davonzulaufen. Er kann dieser Achtsamkeit nicht entrinnen, weil er sich immer wieder bei den üblichen Themen wie Geld, Autos oder Häuser, Kinder, Enkel oder guten Freunden mit seinen Gedanken verfängt. Sobald er sich an eins dieser Objekte hängt, müssen Achtsamkeit und Wissensklarheit dem Geist folgen und ihn dort fangen. Dann sollten wir ihn sofort ins "Verhör" nehmen: "Warum hängst du so verbissen an deinem Haus (zum Beispiel)? Gehört es dir überhaupt?" Dann wird die Antwort kommen: "Aber natürlich gehört es mir." Achtsamkeit und Weisheit sollten den Geist dann folgenderweise weiter befragen: "Was ist, wenn du stirbst - wirst du es dann mit dir nehmen können?" Wenn er eingesteht, dass dies wohl nicht möglich sein wird, sollten wir dranbleiben: "Weswegen bist du dann ständig darum besorgt? Es ist solide gebaut und wird schon nicht weglaufen."

Unser Geist muß manchmal in seine Schranken verwiesen werden, wenn nötig mit Einschüchterungen. Solches Verhalten wird den Geist einfach verblüffen und benommen machen. Er kann dann wider zum Meditationsobjekt zurückgeführt werden, um sich auf die Atmung zu konzentrieren. Diese Methode bezeichnet man auch als **die Weisheit entwickelt Samadhi**.

Sie ist besonders für diejenigen von Nutzen, die Schwierigkeiten haben, ihren Geist zu konzentrieren, zu sammeln. Es geht also darum, eine angemessene Taktik zu finden, um in der jeweiligen Situation ein entsprechendes Mittel zu haben. Sobald der Geist wieder an das Meditationsobjekt herangeführt wird, ist es an der Zeit, ihn in seinen Grenzen zu halten, ohne ihm zu erlauben, auszubrechen.

Der Wunsch zu meditieren, kann zum Beispiel gerade dann entstehen, wenn wir mitten in einer unvollendeten Arbeit stecken. Wir sollten dann versuchen, dem Wunsch unseres Geistes nachzukommen, indem wir die unfertigen Arbeiten so schnell wie möglich abschließen - denn unfertige oder nicht beendete Arbeiten können bei unseren Übungen die Ursache für unnötige Sorgen werden. Da wir jedoch nicht jede Arbeit sofort und gleich beenden können, sollten wir - sobald eine angemessene Pause oder Unterbrechung entsteht - diese Absicht des Geistes belohnen, indem wir seinem Wunsch zu meditieren, schnell nachkommen. Eine Pause oder andere Unterbrechungen wie zum Beispiel ein Gang zur Toilette, können wir benutzen, um uns in Samadhi zu üben. In Momenten, wenn der Geist den Wunsch fühlt, sich konzentrieren zu wollen, entwickelt er Gelassenheit und Ruhe mit besonderer Leichtigkeit, unterstützt durch die ganze Kraft des Vertrauens. [\[6\]](#) Alle anderen geistigen Beschäftigungen werden automatisch ausgeschlossen sein.

Der beruhigte Geist wird sich ohne Beeinträchtigungen oder Ängste glücklich fühlen. Er genügt sich selbst und ist mit sich zufrieden. Vergleichbar mit dem Gefühl, das sich bei angenehmer Atmosphäre oder gutem Klima in manchen Höhlen, Wäldern oder schattigen Plätzen einstellt. Es weht eine frische Brise, und man fühlt sich entspannt und zufrieden. Deswegen sollte der lobenswerte Wunsch des Geistes, meditieren zu wollen, ermutigt werden - und dann sollten wir es auch tun!

Wenn sich abends der Geist sehr ruhig anfühlt, sollten wir unsere Übungen bis Mitternacht fortsetzen. Und wenn er auch dann noch Fortschritte macht, sollten wir statt aufzuhören, ihn weiterentwickeln bis wir vollkommene Gemütsruhe erlangen.

Er wird sich selbst immer stärker vertiefen und etablieren auf immer tiefgründigeren Ebenen. Hier sollten wir nicht aufhören. Dies ist der Zeitpunkt, wo wir erkennen, wie weit sich unsere Meditation entwickelt hat. Nach einem solchen Gelingen können wir uns dann schlafen legen.

Nachdem wir dem Buddha unsere Ehrerbietung erwiesen haben, legen wir uns nieder und erinnern uns der Schrittabfolge, die uns zur Gemütsruhe geführt hat und schlafen nach diesen Überlegungen ein. Wenn wir aufwachen, wird der Geist sofort wieder zu dem Meditationsobjekt und der Ebene von samadhi zurückkehren. Ich selbst übe mich in dieser Weise.

Der Geist wird sich von alleine immer tiefer und tiefer zu der Ebene hingezogen fühlen, die er schon kennengelernt hat und sich dort sammeln. Mit stetiger Entwicklung und guter Konzentration werden wir während der Schlafphase absolut keine Träume mehr haben. Sobald wir wieder aufwachen, kennt der Geist seine Aufgabe - und das ist es, was man als Achtsamkeit und Wissensklarheit bezeichnet. Sie passen auf unseren Geist auf und schützen ihn unablässig.

Wir sollten ein gutes Verständnis über diesen geübten Geist bekommen. Wenn er ermahnt werden muß, müssen wir ihn eben ermahnen. Wenn er diszipliniert werden muß, sollten wir ihn disziplinieren. Wenn er sich lobenswert verhält, sollten wir ihn loben. Es ist vergleichbar mit der Erziehung ungehorsamer Kinder. Man nimmt sie am Arm und lässt sie erst wieder los, wenn sie uns gehorchen. Wenn sie auf uns hören, brav und fleißig lernen, sollten wir sie dafür loben.

Unser Geist verhält sich ähnlich. Er wird sich weigern, etwas zu tun, wenn wir ihn immer nur zu etwas zwingen, deshalb sollten wir ihn behutsam führen. Wenn wir ihn immer nur einschüchtern, wird er sich weigern zu lernen oder etwas anzunehmen, er wird schwach und träge. Mit Lob und Ermutigung jedoch ist er fähig, den ganzen Tag zu arbeiten. Unsere Angestellten zum Beispiel sollten wir in gleicher Weise behandeln. Die Verkäufer, die in unserem Geschäft arbeiten, verkaufen für uns die verschiedenen Waren, unterstützen uns bei der Arbeit und helfen uns, den Lebensunterhalt zu verdienen. Wir dürfen sie nicht einschüchtern, Druck auf sie ausüben, sie schikanieren und die ganze Zeit nur herumkommandieren. Sie brauchen schließlich auch Zuneigung und Aufmerksamkeit, freundliche und verständnisvolle Worte. Wenn sie jedoch manchmal Fehler machen, sollte man es ihnen auch sagen und sie berichtigen. Einschüchterungen werden sie nur abschrecken, sie werden kündigen und uns mit der Arbeit und dem Verdienst unseres Lebensunterhaltes alleine lassen.

Wenn Eltern weise mit ihrem Kind umgehen, wird es ruhig und brav sein. Sie werden nicht ständig mit ihm schimpfen oder es unter Druck setzen, weil sonst das Kind keine Lernerfolge haben wird oder sogar einen Nervenzusammenbruch erleiden kann.

Der beruhigte Geist muß in ähnlicher Weise behandelt werden, das heißt, Achtsamkeit und Weisheit wachen vorsichtig über ihn und korrigieren ihn von Zeit zu Zeit, Achtsamkeit, Weisheit und Einsicht sind die Quellen aus denen wir schöpfen können - je mehr, desto besser.

Achtsamkeit wacht auch über unsere Sprache. Die Herzenstrübungen [7] haben viele Gesichter und deswegen müssen wir auch achtsam mit den Dingen sein, die wir sagen: Ist es von Nutzen oder gerechtfertigt, wenn wir in dieser oder jener Weise reden? Oder: Ist das, ins ich gerade sage, für irgend jemanden brauchbar? Bringt es Freunde oder ist es überhaupt der

Mühe wert? Sich in der Sprache gehen zu lassen ohne achtsame Kontrolle über die Worte, ist wie leeres Geschwätz und führt uns schnell auf Abwege.

Am Anfang machen wir alle Fehler! Wir lernen dann, diese Fehler zu erkennen und zu korrigieren.

Nachdem wir uns um die Sprache gekümmert haben, kommen wir nun zu unseren Gedanken.

Wir sollten uns unserer unheilsamen Gedanken bewusst sein und wissen, wenn sie heilsam sind. Gedanken, die in eine schlechte Richtung gehen, müssen wir zurückhalten, um sie wieder auf eine richtige Bahn zu lenken. Der Strom geistiger Prozesse sollte überwacht und notfalls abgeschaltet werden. Schlechte Gedanken sollten wir loslassen. Ob wir stehen, gehen, sitzen oder uns hinlegen, in jeder dieser Körperhaltungen beschäftigen wir unseren Geist mit brauchbaren und guten Gedanken. Dann wird sich das Glücksgefühl von alleine einstellen. Sobald wir dies erkannt haben, wird der Geist fleißig darum bemüht sein, auf der heilsamen Fährte weiterzugehen und gute Eigenschaften entwickeln. Vergleichen wir diesen Prozess mit der materiellen Welt, so ist es wie mit der Herstellung von Straßen, Autos, Flugzeugen, Schiffen Kleidern usw. Sorgfältige und wohlwogene Gedanken werden gute Ergebnisse erzielen - günstige Produkte, die sich gut verkaufen lassen, werden uns reich machen. So verhält es sich auch mit unserem Geist.

Gute Gedanken werden unseren Geist leicht und glücklich machen-- wobei schlechte und unheilsame Gedanken ihn leiden lassen. Wenn wir keine guten Waren produzieren, werden sie sich nicht verkaufen lassen. Wenn wir schlechte Dinge sagen, werden wir uns bald streiten und bekämpfen.

Und da Ärger und Hass nur Qual und Elend erzeugen, wird dieses Leiden sicher nicht ausbleiben! Wenn wir uns der Verrichtungen, die wir gerade ausüben, immer bewusst sind, wird die tägliche Ausübung der Meditation uns Glück und Zufriedenheit bringen. Achtsam beobachten wir: Wenn wir stehen, gehen, sitzen, liegen, essen, zur Toilette gehen oder unsere Hände waschen. Wir beobachten, wie der Geist denkt und mit welchen Themen oder Gedanken. er sich beruhigen lässt. Egal, was wir gerade tun - wir sollten uns dieser Ausübungen ständig bewusst sein. Menschen, die das beachten, meditieren immer.

Kochen oder Abwaschen - es wird eine Übung des Samadhi sein. Wir sammeln unseren Geist, wenn wir ins Bad gehen oder die Toilette benutzen. Die Betrachtungen, die wir anstellen und das sich ständige Bewusstsein des Geistes ist unfehlbare Meditation. Man muß sich nicht irgendwo einschließen - ein weiser Mensch ist immer dazu fähig! Ein Ratschlag, den ich jedem von uns geben möchte: Wir sollten nicht nur auf die festgesetzten Zeiten warten, um zu meditieren - während wir dieses Buch hier lesen; wenn wir schreiben oder nähen oder sogar beim Schneiden unserer Fingernägel können wir die Entwicklung von Samadhi üben. Wir sind achtsam und konzentriert, das heißt, unser Geist ruht bei der Sache, die wir gerade tun.

Von unheilsamen Gedanken sollten wir uns fern halten, denn sie erzeugen nur immer Probleme, Sorgen und Kummer. Menschen, die aufmerksam in diese Weise über ihren Geist, über ihr Herz wachen und die sich der Geistesinhalte jeden Augenblick bewusst sind - ausgenommen sie schlafen gerade - werden immer gelassen und zufrieden sein. Die erleuchteten Meister (Ariya) und unsere ehrwürdigen Lehrer (Ajahn) haben sich auch in dieser Weise geübt. Im Herzen sind sie immer konzentriert. Sie unterhalten sich und befinden sich in Samadhi, weil sie sich an nichts stören oder jemanden belästigen würden. Achtsamkeit und Weisheit kontrollieren ständig diese Prozesse, dass sogar eine kleine Plauderei für sie

Samadhi ist. Die ehrwürdigen Ajahns, die kürzlich bei einem Flugzeugabsturz ums Leben kamen, waren auf den Tod vorbereitet. Ihr Geist war angefüllt mit Samadhi und sie waren bereit, jederzeit ohne Angst zu sterben! Weisheit war immer und ständig anwesend, um ihren Geist durch jenes Geschehnis zu führen. Sie waren bereit, jederzeit zu sterben, und da sie sich des möglichen Todes immer bewusst waren, konnten sie sich in diesem Moment einfach ihres Körpers entledigen, ohne Qualen zu erleiden.

Diejenigen, die sich nie im Geistetraining oder in der Entwicklung von Samadhi geübt haben, werden Schwierigkeiten haben, solch Dinge glauben zu können. Wenn sie durch Meditation ihren eigenen Geist niemals kennengelernt haben, kann man sowieso nicht von ihnen erwarten, solche Dinge zu verstehen.

Weil sich Gedankeninhalte ständig ändern, ist es für sie nicht vorstellbar, dass sich überhaupt jemand im Geistetraining üben kann. Wenn sich unser Herz an leidhafte Zustände hängt, *leiden wir*. Wenn es sich an glückliche Zustände hängt, *ist es gelassen, glücklich und zufrieden*. Die Herzen der Ajahns waren befreit und gelassen!

Wenn sich unser Geist in Samadhi befindet, meditieren wir ständig, die ganze Zeit. Ich habe über diese Dinge immer wieder Betrachtungen angestellt und erachte die Lehre des Buddha als sehr tiefgründig, weitreichend, schwierig und komplex. Es wird verständlich, wie die Reinheit des Geistes dieser vollkommen geübten und erfahrenen Ajahns sogar ihre Knochen durchdringt. Warum sind die Knochenüberreste, die in der Asche des abgebrannten Scheiterhaufens des ehrwürdigen Phra Ajahn Man [\[8\]](#) gefunden wurden, nun zu kristallähnlichen, reinen und weißen Relikten geworden? Die Reinheit ist nicht nur eine Angelegenheit des Geistes, sondern es scheint, als ob sie sogar Auswirkung auf die Knochen hat. Knochen sind Knochen, aber hier geht es um mehr. Wie tief und unergründlich dies doch ist! Es hat etwas mit Nibbana zu tun, oder etwa nicht? Buddhismus ist sehr tiefgründig.

Andere Religionen sind auf ihre Art und Weise auch gut. Wenn jemand einer Religion folgen will, so ist dagegen nichts zu sagen - es ist jedermanns eigene Angelegenheit.

Wir sollten uns dieser verschiedenen Eigenschaften (parisannuta) und den unterschiedlichen Gruppen bewusst sein, so dass wir uns auch in anderen Gesellschaften und fremden Ländern ohne Zank und Streit über irgendwelche Dinge, frei bewegen können...

---

## **Jeder dahinschwindende Moment verkürzt unser Leben!**

**(Ein Dhamma-Vortrag des Ehrenwerten Luang Puh Sim Bhuddajaro, Wat Tam Pah Plong, Provinz Chiangmai - Thailand)**

Dies ist eine Gelegenheit, das *Dhamma* (die Lehre des Buddhas) zu hören und die Meditation zu üben!

Jede Nacht, die kommt und geht, jeder Tag, der dahinscheidet, jeder Monat, der vergeht oder jedes Jahr, das uns verlässt - sind nicht nur die Nächte, Tage, Monate und Jahre, die vergehen, sondern, was wirklich geschieht, ist, dass wir älter werden oder von einem anderen Winkel aus betrachtet, unser Leben verkürzt sich und schwindet dahin!

Wenn wir uns nicht in Meditation üben, werden wir normalerweise weder verstehen noch fühlen können, dass unser Leben dahingeht, vergänglich ist. Wir müssen uns vorstellen, dass wir ungefähr zehn Monate im Bauch unserer Mutter liegen, und sobald wir geboren werden, kommen wir in eine andere Welt. Die erste Welt war der Bauch unserer Mutter, die zweite Welt ist die Welt nach unserer Geburt. Um das neugeborene Kind kümmern sich dann Mutter, Vater und andere, die das Überleben des Kindes gewährleisten, bis es soweit herangewachsen ist, dass es sich um sein eigenes Leben kümmern kann.

Sollten wir bis jetzt noch keine gründlichen Betrachtungen über diese Themen angestellt haben, wird es schwierig sein, diese Wahrheiten zu erfassen! Die Tatsache, dass jeder älter wird und das Leben dahingeht ist vor uns versteckt und schwer zu verstehen! Junge Menschen fühlen sich noch gesund und stark, aber wenn wir uns dem mittleren Alter nähern, werden unsere Körper naturgemäß schwächer und mit vorrückendem Alter auch Grundlage für verschiedene Krankheiten. Ein weiterer Beweis, dass unsere Lebenszeit dahingeht - mit jedem Tag, jeder Nacht, jedem Monat und jedem Jahr. Natürlich mochte jeder von uns lieber glauben, dass dem nicht so sei. Jedoch in Wirklichkeit ist unsere Lebenszeit der Vergänglichkeit unterworfen.

Nun wollen wir betrachten wie verschiedenen Organe und Teile unseres Körpers sich im Laufe der Zeit verändern. Unsere Sehfähigkeit zum Beispiel war einst sehr gut. Jedoch mit steigendem Alter können unsere Augen dieses oder jenes nicht mehr so klar sehen. Das gleiche geschieht mit unserer Hörfähigkeit. Als junge Menschen konnten wir das Gehörte klar und gut verstehen. Jedoch mit zunehmendem Alter hören wir verschiedene Töne und Klänge nicht mehr so deutlich und müssen später Hörhilfen benutzen.

Ein weiteres Zeichen dafür, dass mit jedem Tag, jeder Nacht, jedem Monat und jedem Jahr auch unsere Seh- und Hörfähigkeiten dahinschwinden. In Wirklichkeit können wir sehen, dass unser ganzer Körper diesem Zerfall unterworfen ist und es keine Möglichkeit geben wird, ihn in den gewohnten Zustand zurückzuholen; (In dem wir gewohnt waren, ihn zu haben.) Wenn wir jung sind, haben wir gesunde und starke Körper. Wir können laufen und rennen und alles leicht erledigen. Sobald wir das höhere Alter jedoch erreicht haben, werden unsere Körper schwächer. Wenn wir laufen oder versuchen, verschieden Dinge zu tun, spüren wir, dass alles, was wir tun, nur noch langsamer getan werden kann. Ein weiteres Zeichen dafür, dass unser Körper wirklich langsam zerfällt, bis eines Tages der Tod kommt.

Solange wir noch jung sind, sagen wir zu uns selbst: Wenn wir erst einmal alt sind, werden wir entspannen und ausruhen und können all das Geld, das wir gespart haben, ausgeben und wirklich glücklich sein. Aber in Wirklichkeit erfahren wir im Alter statt dem erwarteten Glück etwas, womit wir vielleicht nicht gerechnet haben. Nämlich, dass wir diese oder jene Krankheiten bekommen oder in irgendeiner anderen Form behindert sein werden. Je älter wir werden, desto anfälliger werden unsere Körper, und auch der Tod kann sich leichter einstellen! Es kann also anders kommen, als wir es vorher annahmen: Dass sich in Wirklichkeit die erhoffte Entspannung und Freude im Alter in dieser Weise nicht einstellen müssen.

So ist der Tod in jedem von uns versteckt vorhanden, und doch kann niemand von uns diese Tatsache wirklich verstehen. Unsere Seh- und Hörfähigkeiten haben abgenommen und auch unsere Körperstärke ist geringer geworden.

Und dies geschieht mit jedem Tag, jeder Nacht, jedem Monat und jedem Jahr, die uns verlassen! Dieser langsame Zerfall unseres Körpers ist wie ein schleichender Tod, der solange

von uns nicht wirklich verstanden wird, bis wir uns in der Meditation (*samadhi-bhavana*) üben!

Ohne weise Betrachtungen über das *Dhamma* wird es uns nicht möglich sein, diese Wahrheit wirklich zu verstehen - obwohl diese Wahrheit immer, überall und zu jeder Zeit zu sehen ist!

Die Tatsache, dass wir im Moment noch jung sind oder sich unsere Körper noch recht stark anfühlen, lässt uns übersehen, dass wir in Wirklichkeit die Elemente des Verfalls und der Vergänglichkeit in unseren Körpern herumtragen. Wir Menschen übersehen leicht diese Wahrheiten, die uns unsere Körper ständig mitteilen!

Und das nur, weil unser Geist (*citta*) gefüllt ist mit Täuschung und Verblendung.

Wenn wir eine Kerze anstecken, so wird sich die Kerze langsam selbst aufbrauchen, wird kleiner und kleiner, bis die Flamme schließlich ganz ausgeht. Dies ist vergleichbar mit dem Altern, mit unserem Leben und dem Element des ständigen Verlierens von Etwas.

Stellen wir uns vor, wir wären alle schon alt geworden, und statt des Glückes, das wir hofften zu finden, werden wir mit all den verschiedenen Formen von Leiden konfrontiert. Besonders alte Menschen werden leichter krank als sie es vorher gewohnt waren. Und wenn dann eines Tages der Tod an unser Türe klopft, kann niemand von uns irgend etwas mit sich nehmen. Auch wenn wir noch so sehr an diesen Dingen hängen, wie z. B. an der Liebe zu unseren Kindern, unseren Ehepartnern oder unseren Besitztümern.

Die Botschafter des Todes haben noch niemanden vergessen.

Dies ist ein Grund, warum wir gründliche Betrachtungen über das Vergehen der Tage, Nächte, Monate und Jahre anstellen sollten, eben um zu erkennen, dass auch unser Leben dieser Flüchtigkeit unterworfen ist und dass wir alle einmal sterben müssen!

Im Todesfalle von Verwandten oder Freunden werden traditionsgemäß Mönche eingeladen, um bestimmte Zeremonien durchzuführen und den Verstorbenen werden Opfergaben dargebracht. Dann wird der Körper verbrannt oder begraben. Wir nehmen an all diesen Zeremonien teil, geben ihnen jedoch nicht die angemessene Betrachtung, die unseren Geist (*citta*) lehren könnten, dass das Leben wie ein Warten auf den Tod ist - und nicht wie jeder glauben mag, ein Warten auf zukünftige Glückseligkeit!

Wenn der Tod dann schließlich kommt, gibt es keine Möglichkeit mehr, ein Abschiedswort oder ein Aufwidersehen zu irgend jemand zu sagen, denn der Tod sendet uns keine Zeichen, die sein Eintreffen vorher ankündigen würden! Der Tod kann jederzeit zu jedem kommen - besonders in der heutigen Zeit, z.B. durch Verkehrsunfälle oder Flugzeugabstürze.

Und auch weiterhin denken wir alle, dass wir ein langes Leben führen und in Zukunft sehr glücklich sein werden, obwohl wir in Wirklichkeit jederzeit sterben können! Wenn wir denken, dass wir vom Sterben weit entfernt sind, so tragen diese Gedanken gewisse Risiken in sich. Während wir schlafen oder irgendwo sitzen, wartet der Tod auf uns, ohne jemanden von uns zu vergessen.

Ich möchte jeden dazu ermahnen, die Meditationsübungen (*samadhi-bhavana*) aufzunehmen und sich mit der Wahrheit anzufreunden, dass unser Alter und unser Leben mit jedem vergehenden Zeitmoment verkürzt wird!

Den Tod hat der Buddha mit einem Waldbrand verglichen, der aus allen vier Richtungen gleichzeitig hereinbricht. Alle Tiere, die sich nicht rechtzeitig retten können, werden von dem Feuer verbrannt. Aus diesem Grunde müssen wir uns in Meditation üben, um die Wahrheit der uns umgebenden Gefahren zu erkennen, und um uns nicht dem Glauben hinzugeben, wir seien nur von glücklichen Umständen umgeben! Durch die Übung der Meditation und der Hilfe weiser Erwägungen, sehen wir, dass der Tod sich langsam und unaufhaltsam an uns heranschleicht; und dass wir uns mit den kleinen Freuden des Alltags schon zufrieden geben, ist wohl nicht die angemessene Einstellung, um der Wahrheit näher zu kommen!

Wenn Krankheiten und Gebrechen uns befallen, so werden sie unsere Willenskräfte schwächen. Wir beklagen unser Unglück, werden in ein Krankenhaus eingeliefert, von dem wir uns Hilfe erwarten. Weder die beste Medizin noch das beste Krankenhaus werden aber unseren Tod verhindern können! Sogar die Ärzte, die dort arbeiten, müssen eines Tages sterben.

Alles gute Gründe, um sich dem *Dhamma* zuzuwenden und mit der Betrachtung über den Tod unseren Geist auf dieses Ereignis vorzubereiten! Geburt; Alter, Krankheit und Tod sind Realitäten, die unser Geist (*citta*) in der Gesamtheit ihrer Bedeutungen noch nicht wirklich erfasst hat! Deswegen ist es wichtig, diese Realitäten oft zu bedenken und die Meditation zu üben, damit wir schließlich die Wahrheit erkennen.

Das heißt: ***Die Dinge sehen wie sie wirklich sind!***

Abschließend zu diesem *Dhamma*-Vortrag bleibt zu wünschen, dass wir die Wahrheit sehen mögen und verstehen werden, dass unsere Lebenszeit dahinschwindet.

Mit jeder Nacht, die kommt und geht, jedem Tag, der dahinscheidet, jedem Monat, der vergeht und jedem Jahr, das uns verlässt...!

---

## **Fußnoten**

[1] Ajahn bedeutet Lehrer (sprich: Adschaan)

[2] Citta: Geist, Bewusstsein, Bewusstseinsstrom. In der Thai-Sprache heißt Geist: "Tschit Tschai". Tschit heißt Geist und Tschai Herz. In diesem Text bezeichnen Geist/Herz das gleiche.

[3] In diesem Falle, die Betrachtung der Ein- und Ausatmung. Die Visuddhimagga beschreibt 40 Meditationsobjekte.

[4] nimitta: Bild, Gegenbild, Zeichen. Bei erfolgreicher Konzentration entstehendes Bild, das mit dem geistigen Auge gesehen wird.

[5] nivarana: Hemmnisse/Hindernisse, die unsere Konzentrationsfähigkeit stören: 1. Sinnenlust 2. Übelwollen, 3. Stumpf- u. Mattheit, 4. Gewissensunruhe, 5. Zweifel.

[6] saddha: Vertrauen. Neben: Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Wissen eine der 5 "Kräfte" (bala) oder Fähigkeiten.

[7] kilesa: Herzenstrübungen, Befleckungen, nennt man die den Geist trübenden Leidenschaften. Gier, Hass und Verblendung, usw.

[8] Ajahn Man Bhuridatta Thera (1870 - 1949): Einer der bekanntesten Meditationsmeister in Thailand. Er begründete die "Asketische Waldtradition".