

Ajahn Brahm
Öffne die Tür zu deinem Herzen

AJAHN BRAHM

Öffne die Tür zu deinem Herzen

Die kleine Schule
der liebevollen Achtsamkeit

Aus dem Englischen übertragen
von Karin Weingart und Martina Kempff

L o t o s

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »Kindfulness. Don't just be mindful, be *kindful*« im Verlag Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, USA.

Dieses Buch enthält ausgewählte Texte aus »Im stillen Meer des Glücks«, »Die Kuh, die weinte« und »Der Elefant, der das Glück vergaß« von Ajahn Brahm.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

9. Auflage

Copyright © 2016 by Buddhist Society of Western Australia
Edited by Josh Bartok

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 by Lotos Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Martina Darga

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

www.ansata-integral-lotos.de

ISBN 978-3-7787-8268-2

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

LIEBEVOLLE ACHTSAMKEIT

Nicht nur achtsam, sondern liebevoll achtsam	13
Liebevolle Achtsamkeit und Stille	18
Höchste Priorität: liebevolle Achtsamkeit	23
Ursache und Wirkung	26
Liebevolle Achtsamkeit nicht nur gegenüber Menschen	30

LIEBEVOLLES GEWAHRSEIN

PHASE EINS – Kommen Sie ins Jetzt	37
PHASE ZWEI – Jetzt-Gewahrsein	47
PHASE DREI – Stilles Jetzt-Gewahrsein des Atems	56
PHASE VIER – Beständiges, ungeteiltes Gewahrsein des Atems	63
PHASE FÜNF – Beständiges, ungeteiltes Gewahrsein des schönen Atems	68

LIEBEN UND AKZEPTIEREN IN GÜTIGER ACHTSAMKEIT

Die Tür Ihres Herzens öffnen	77
Ein warmes Feuerchen in Ihrem Herzen	78
PHASE EINS – Beginnen Sie mit etwas leicht zu Liebendem	80
PHASE ZWEI – Ein Mensch, der Ihnen sehr nahesteht	86
PHASEN DREI UND VIER – Ein guter Bekannter und eine Gruppe . . .	88

PHASE FÜNF – Beziehen Sie auch sich selbst mit ein	91
Einfach zulassen: eine andere Form liebevoller Achtsamkeit	94
Wenn sonst nichts hilft	97
Das ist allemal gut genug	99

**VOM UMGANG MIT HINDERNISSEN,
DIE DER LIEBEVOLLEN ACHTSAMKEIT
IM WEG STEHEN**

Sich an Störungen nicht stören	104
Frieden schließen mit der stumpfen Trägheit.....	105
Reue.....	108
Unrast und Zufriedenheit	109
Vielerlei Zweifel.....	113
Aversionen	116
Zorn vor Gericht	120
Der Wut verzehrende Dämon	123
Vielerlei Wut verzehrende Dämonen	128
Wenn Schwierigkeiten auftreten	130

Wenn sich Ihr Geist wie ein wütender Elefant aufführt	132
Energie aufbringen	136
Die Schlangen erkennen und meiden	137
Der nörgelnde Geist	141
Der EVL-Code.....	143
Was zu vermeiden ist	145
Spotlight auf die Wirklichkeit	148

IN LIEBEVOLLER ACHTSAMKEIT VORANSCHREITEN

Dem Pfad zu folgen ist nicht schwer	153
Über den Autor	157

Vorwort

Kümmert man sich um sich selbst, besagt eine alte Lehre, dann kümmert man sich auch um andere – und dadurch, dass man sich anderer annimmt, nimmt man sich zugleich seiner selbst an. Liebevolle Achtsamkeit, das Kernthema des vorliegenden Büchleins, stellt eine wunderbare Möglichkeit dar, diese Wahrheit im Alltag zu erfahren.

Anhand von Geschichten und unmittelbaren Unterweisungen werde ich Sie mit der liebevollen Achtsamkeit vertraut machen und Ihnen eine wirksame Methode nahebringen, in Güte dessen gewahr zu werden, was ich den »schönen Atem« nenne. Diese Praxis entfaltet sich im Laufe der Zeit und spielt sich in fünf Phasen ab, die ich Ihnen eingehend erläutern werde. Ebenso

werde ich Ihnen geschickte Wege zeigen, sich auf jeder dieser Stufen mehr in liebevoller Achtsamkeit zu üben. Das gütige Gewahrsein, ein Bestandteil der Praxis, stärkt in der Begegnung mit dem schönen Atem unsere Fähigkeit, uns unserer selbst anzunehmen – und dadurch, dass wir uns liebevoll um unseren Geist kümmern, können wir auch zunehmend liebevolle Vorkämpfer für das Gute in der Welt werden.

Im anschließenden Teil des Buches richten wir das Augenmerk auf die Liebe, darauf, wie wir die Türen unseres Herzens immer weiter öffnen können. Auch dieser Prozess besteht aus fünf Phasen, die ich Ihnen einzeln erklären werde, während wir lernen, die liebevolle Achtsamkeit in unseren Herzen zu wecken, und die Fähigkeit erwerben, sie auszustrahlen, überallhin, grenzenlos, in die gesamte Welt. Achtsam zu lieben ist eine starke, zugewandte Art, sich um andere zu kümmern – und Sie werden, da bin ich mir ganz sicher, bald selbst erkennen, um wie vieles herrlicher und schöner Ihr eigenes Leben wird, sobald Sie beginnen, sich anderer liebevoll anzunehmen.

Ajahn Brahm

Liebevolle Achtsamkeit



Nicht nur achtsam, sondern liebevoll achtsam

Eines Abends brach eine wohlhabende Dame zu ihrem Meditationskurs auf. Da es in der Nachbarschaft in der letzten Zeit vermehrt zu Einbrüchen gekommen war, befahl sie dem Wachmann am Tor vor ihrem Anwesen, besonders gut aufzupassen.

Als sie wieder nach Hause kam, war die Villa ausgeraubt. »Ich habe Ihnen doch extra noch gesagt, dass Sie achtsam sein sollen«, beschimpfte sie den Wachmann. »Sie haben mich sehr enttäuscht!«

»Aber ich *war* achtsam, Ma'm«, verteidigte sich der Wachmann. »Als ich sah, dass die Einbrecher in die Villa eingedrungen sind, habe ich genau registriert: ›Einbrecher gehen ins Haus.

Einbrecher gehen ins Haus.« Als ich sie dann mit Ihrem ganzen Schmuck wieder rauskommen sah, habe ich registriert: ›Der Schmuck wird entwendet. Der Schmuck wird entwendet.‹ Danach sind sie wieder rein, und als sie mit dem Safe rauskamen, habe ich genau registriert: ›Der Safe wird geklaut. Der Safe wird geklaut.‹ Da sehen Sie mal, wie achtsam ich war.«



Achtsamkeit allein genügt offenbar nicht!

Hätte der Wachmann seiner Arbeitgeberin gegenüber nicht nur Achtsamkeit walten lassen, sondern auch liebevolle Güte, hätte er die Polizei gerufen. Wenn wir nun beides zusammenfügen, erhalten wir das, was ich »liebevolle Achtsamkeit« nenne.

Vor Jahren hatte ich einmal eine Lebensmittelvergiftung. In meiner Traditionslinie sind wir Mönche auf die Lebensmittelpenden angewiesen, die uns unsere Laienunterstützer täglich zu kommen lassen. So wissen wir nie, was genau wir eigentlich zu uns nehmen, und stecken uns oft Dinge in den Mund, mit denen der Magen

nicht klarkommt. Gelegentliche Bauchschmerzen gehören für uns also zu den Berufsrisiken.

Diesmal aber war es schlimmer als ein normales Magengrummeln. Ich wurde von den quälenden Krämpfen einer waschechten Lebensmittelvergiftung geschüttelt.

Und das bewog mich, die Kraft der liebevollen Achtsamkeit zu mobilisieren.

Ich widerstand der natürlichen Neigung, den Schmerzen auszuweichen, und spürte so intensiv wie möglich in die Empfindung hinein. Das heißt Achtsamkeit: ein Gefühl möglichst exakt wahrzunehmen, ohne in irgendeiner Weise darauf zu reagieren. Dann fügte ich liebevolle Güte hinzu. Ich öffnete den Schmerzen die Tür zu meinem Herzen und begegnete ihnen mit emotionaler Wärme. Daraufhin signalisierte mir die Achtsamkeit, dass sich meine Eingeweide aufgrund der liebevoll-gütigen Beachtung, die ich den Schmerzen schenkte, etwas entspannten und es schon ein bisschen weniger wehtat. Also ließ ich noch mehr liebevolle Güte einfließen. Und während sie beruhigend auf meine Verdauungsorgane einwirkte, wurden die Schmerzen

immer erträglicher. Nach nur zwanzig Minuten waren sie vollkommen verschwunden. Ich fühlte mich so gesund und entspannt, als hätte ich nie eine Lebensmittelvergiftung gehabt.

Nun mag der eine oder die andere vermuten, bei meiner Genesung seien bestimmt noch andere Faktoren im Spiel gewesen, aber ich weiß, dass das nicht stimmt. Entscheidend war die liebevolle Achtsamkeit. Keine Medikamente, kein Wasser, keine Massagen – schlicht und einfach nur die Therapie der liebevollen Achtsamkeit. Natürlich hatte ich mich seit mehr als vierzig Jahren darin geübt – vielleicht war die Wirkung deshalb so durchschlagend. Die Krämpfe hatten dermaßen höllisch wehgetan, dass ich mich gewunden und zusammengekrümmt habe – aber diese Schmerzen bekamen es mit der vollen Wucht meiner gütigen, liebevollen Achtsamkeit zu tun, die sie in ihre Schranken verwies. Was mit den Bakterien war, die die Lebensmittelvergiftung verursacht hatten, weiß ich nicht, aber das war mir auch egal. Die Schmerzen waren vollkommen verschwunden. Dies ist nur ein persönliches Beispiel für die Macht der liebevollen Achtsamkeit.