



## **Nur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Nur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis

*Ajahn Brahm*

Nur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis Ajahn Brahm

 **Download** [Nur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistis ...pdf](#)

 **Online lesen** [Nur dieser Moment: Anleitungen für die buddhist ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Nur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis Ajahn Brahm**

---

368 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Lebensschule des berühmten buddhistischen Meisters

Ajahn Brahm ist einer der ungewöhnlichsten und weltweit beliebtesten buddhistischen Lehrer. Authentisch und charmant, mit Witz und Einfühlungsvermögen vermittelt er ganz praktisch die Lehre des Buddha. So führt er zur inneren Freiheit von den Höhen und Tiefen des hektischen Alltags – dorthin, wo das Herz wirkliche Erleichterung findet. Dieses Buch versammelt Vorträge zu allen grundlegenden Themen des Buddhismus, die er als Abt des Bodhinyana-Klosters bei Perth (Australien) vor seinen Mönchen gehalten hat. Auch Laien finden darin lebenspraktischen Rat, Anleitung für die Meditation sowie Trost und Erbauung.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ajahn Brahm, geboren 1951 in London, studierte Theoretische Physik an der Universität von Cambridge und ist seit mehr als 30 Jahren buddhistischer Mönch. Neun Jahre lang lebte, studierte und meditierte er in einem thailändischen Waldkloster unter dem Ehrwürdigen Meister Ajahn Chah. Heute ist Ajahn Brahm Abt des Bodhinyana-Klosters in Westaustralien und einer der beliebtesten und bekanntesten buddhistischen Lehrer unserer Zeit. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

14. JULI 1996

Das Glück abseits der Sinnlichkeit und Lust, abseits der unheilsamen Dhammas, so sagt der Buddha im Latuki-kopama-Sutta, das sollt ihr suchen, das sollt ihr heranbilden, das sollt ihr pflegen, das sollt ihr nicht fürchten (siehe MN 66, 20 und 21).

Ich möchte euch heute Abend etwas über den Meditationsweg erzählen, der zu den Jhanas hinführt. Jetzt, vierzehn Tage nach Beginn unseres Regenzeit-Retreats, ist der richtige Zeitpunkt dafür. Das äußere Tun ist weitgehend abgefallen, Geist und Körper sollten zur Ruhe gekommen sein. Der Geist neigt einer stillen und friedvollen Verfassung zu. Sprechen wir jetzt also davon, wie mit diesem Geist umzugehen ist, um ihn in einen wirklich nützlichen, tiefen Zustand von Frieden und Glückseligkeit zu versetzen.

Viele von euch werden meine früheren Vorträge zu diesem Thema gehört haben, und ihr werdet hier manches wiederholt finden. Da ich meine Vorträge jedoch nicht vorbereite, wird es auch Neues geben, das für euch nützlich ist. Und nützlich ist alles, was euch hilft, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, alles Hinderliche beiseite zu legen und von der Welt der fünf Sinne zu lassen. Alles, was euch hilft, Uttarimanussadhamma zu erreichen, diese außergewöhnliche Verfassung, diese erhabene, eines Ariya würdige Sinnesart, wird euch sehr nützen.

Der Weg zum Erfolg

Über die Notwendigkeit, die Sinne zu dämpfen, habe ich schon früher gesprochen, und es versteht sich von selbst, dass Beherrschung der Sinne einem die Grundlage gibt, das Fundament, von dem aus man diesen Geist noch tiefer in die Beherrschung der Sinne führt, in die Abkehr von den vielen, vielen Orten, an denen er sich aufhält. Und wir müssen zu etwas Tieferem gelangen, dahin, wo großer Frieden und große

Glückseligkeit herrschen und tiefe Einsicht in die Natur des Geistes möglich wird. Dann wisst ihr, was der Geist vermag und wie es sich anfühlt, in diesem Zustand zu sein. Ihr seht, worin solche Zustände bestehen und wie sie herbeizuführen sind.

Diese Welt kennt ihr erst, wenn ihr dort gewesen seid. Es sind Welten, Samadhi-Zustände, die im Vergleich mit der Außenwelt so fremdartig sind, dass es schwerfällt, sie zu beschreiben. Wer nicht dort war, wird kaum auch nur verstehen können, dass es solche Zustände überhaupt gibt.

Man fängt ganz klein an. Wenn man die Beherrschung der Sinne eine Weile geübt hat, kommt die Zeit, wo man sich auf ein Kissen oder einen Stuhl setzt. Man sitzt ganz still und fängt mit der Schulung des Geistes an. Diese sollte mit dem Training der vom Buddha so genannten Iddhipadas beginnen. Die Iddhipadas sind die vier Wege zum Erfolg oder die vier Grundlagen der Kraft. Sie geben einem die Kraft, diese Meditation zum Erfolg zu führen. Sie wecken das Verlangen, das Ziel zu erreichen. Das erste Iddhipada ist Chanda-Samadhi, das Wahren des Verlangens nach dem Ziel. Wenn ihr euch kein Ziel setzt, stimmt ihr den Geist nicht darauf ein, das Ziel zu erreichen, und dann gibt es auch kein Ergebnis. Den "eins-gerichteten" Geist erreicht ihr nicht, wenn ihr ihn schweifen lasst. Der schweifende Geist kommt dem nicht einmal nahe. Er muss gelenkt, in die richtige Richtung gewendet werden, und diese Ausrichtung oder "Zuspitzung" des Geistes kann nur durch einen klaren Entschluss geschehen.

So ist das Wichtigste bei den Iddhipadas, dass der Entschluss die ganze Meditation hindurch aufrechterhalten wird. Wer den Entschluss fasst und dabei bleibt, hat gute Erfolgsaussichten. Aber wenn der Entschluss nach ein paar Minuten in Vergessenheit gerät und ihr nicht bei dem bleibt, was ihr vorhabt und worauf ihr aus seid, dann biegt ihr nur zu leicht ab und bewegt euch seitwärts oder sogar rückwärts und vergeudet eine Menge Zeit.

Es geht hier um tiefe Zustände, die einen gewissen Einsatz verlangen. Keinen gewaltigen Einsatz, aber er sollte einige Stetigkeit besitzen. Wir behalten also unser Ziel vor Augen. Das erzeugt die Energie zum Erreichen des Ziels: Der Geist bleibt bei seinem Ziel und bei der Erforschung der mit dem Wunsch nach Erfolg einhergehenden Dhammas. Dieses Erforschen des Dhamma ist Vimamsa-Samadhi, das Aufrechterhalten des Forschens, an dem sich erweist, dass die beiden Pfade des Samatha und des Vipassana im Grunde gleich sind. Außerdem ist Weisheit für diese Meditation wichtig. Ihr braucht also: das Verlangen, die Energie, den Eifer des Geistes und das durch forschendes Fragen gewonnene Weisheitsvermögen. Für den Erfolg muss das alles im Spiel sein und während der gesamten Meditation aktiv bleiben.

## Ziele setzen

Es ist eine große Hilfe, sich das Ziel am Beginn der Meditation klar vor Augen zu führen. Es soll erreichbar sein, aber es soll euch auch ein bisschen abverlangen; das ist besser, als sich einfach zur Meditation hinzusetzen und zu sehen, was kommt. Was kommt, ist dann wahrscheinlich erst einmal ein schweifender Geist, vor allem, wenn ihr vorher noch kaum Erfahrung mit tiefer Stille gesammelt habt. Setzt euch also ein Ziel, das euch den Zugang zu den Iddhi-padas ermöglicht. Scheut euch nicht, das Erreichen des Ziels zu wünschen.

Wir haben eben das Dhammacakkappavattana-Sutta (SN 56,11) rezitiert, die erste Lehrrede des Buddha. Darin sprach der Buddha über die edlen Wahrheiten. Die zweite edle Wahrheit ist die von der Ursache des Leidens, Dukkha-Samudaya. Die Ursache ist das Begehren, das Wiedergeburt nach sich zieht, das hier und dort sein Vergnügen sucht und an Lust und Begierde haftet. Das Begehren wird Kama-Tanha genannt: Verlangen nach den Freuden der Welt der fünf Sinne, das Verlangen nach Existenz und das Verlangen nach Auslöschung. Das sind die Verlangen, die zur Wiedergeburt führen. Ganz anders steht es mit dem Trachten nach Jhana zur Beendigung der Wiedergeburt; es gehört zu den Iddhipadas, weil es den Achtfachen Pfad und die Sieben Faktoren der Erleuchtung hervorbringt.

Wenn ihr Gelegenheit habt, zu meditieren, seid euch im Klaren darüber, was ihr mit der Meditation erreichen

wollt, und behaltet das Ziel im Blick. Ich rate dazu, das erste Jhana anzustreben, denn da könnt ihr Erfahrung mit einem nichtweltlichen Zustand sammeln. Außerdem übt ihr dabei das Loslassen all der gröberen Verunreinigungen, die wir als Hindernisse bezeichnen. Größere Verunreinigungen, das ist all das, was uns an Rupaloka, der "Welt der Form", haften lässt.

Download and Read Online Nur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis Ajahn Brahm  
#BX132LK8J0S

Lesen Sie Nur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis von Ajahn Brahm für online  
ebookNur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis von Ajahn Brahm Kostenlose PDF  
d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher,  
Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek,  
greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Nur dieser Moment: Anleitungen für  
die buddhistische Praxis von Ajahn Brahm Bücher online zu lesen. Online Nur dieser Moment: Anleitungen  
für die buddhistische Praxis von Ajahn Brahm ebook PDF herunterladenNur dieser Moment: Anleitungen für  
die buddhistische Praxis von Ajahn Brahm DocNur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis  
von Ajahn Brahm MobipocketNur dieser Moment: Anleitungen für die buddhistische Praxis von Ajahn  
Brahm EPub